AGUINALDO: 10 ESTRATEGIAS PARA CUMPLIR TUS DESEOS EN EL 2014

Revista del Consumidor

revistadelconsumidor.gob.mx
@r_consumidor

Apagón analógico...

¿Estás preparado para el mundo digital?

Estudio de calidad
Televisores LCD LED

Diciembre de 2013 Núm. 442 $25
7 509997 078342 00442
Exhibir hasta el 31 de diciembre ISSN 0185-8874

Si buscas un regalo que sea práctico, útil y dure todo el año...

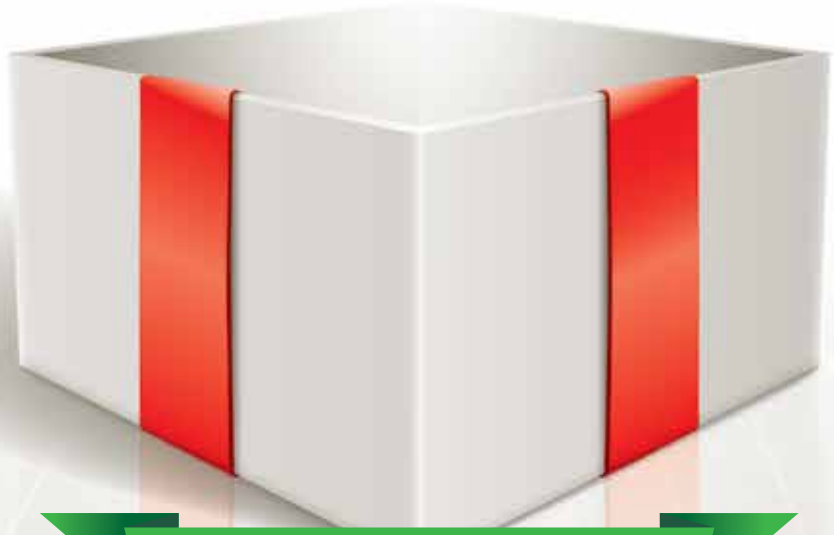
Regala una suscripción
a la **Revista del Consumidor**

Por sólo

$250

paga 10 ejemplares y recibe 12 en la puerta de tu casa

Llama al **5516 6612 o 5212 0468** desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722,** larga distancia sin costo para suscribirte o pedir informes.



¡Felices fiestas!

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Un poco más a tu izquierda, por **Boligán**

Revista del Consumidor

Sumario

48
↘ ESTUDIO DE CALIDAD

TELEVISIONES LCD LED: LA REVOLUCION DE LA TV

5 **ÉSTA ES TU VOZ**
El lugar del lector

6 **CONSUMO EN EL MUNDO**
Tú preguntas, **Profeco** responde

8 **FINANZAS PERSONALES**
10 estrategias financieras para aprovechar tu aguinaldo

13 **QUÉ HACER SI...**
Vas a comprar un decodificador digital para televisión digital terrestre

14 **CONSUMO CULTURAL**
Atrios novohispanos: Diálogo entre culturas

16 **SABER CONSUMIR**
Vegetales para el futuro: Consumo local y solidario de productos sustentables

18 **CONSUMO 2.0**
Ludificación: la vida se convierte en juego

20 **RADIOGRAFÍA**
La vida en *streaming*. Servicio de televisión bajo demanda en internet

26 **CONSUMO EN LOS ESTADOS**
Baja California Sur: Dicotomía de la belleza

29 **SALUD Y NUTRICIÓN**
Esto ya dejó de ser tristeza

32 **TIPS DEL CHEF**
Tamales: Del cielo les caen las hojas

34 **SEGURIDAD DE PRODUCTOS**
Para que los niños jueguen con todo, menos con su seguridad

36 **TECNOLOGÍA DOMÉSTICA PROFECO**
Esferas decorativas de estambre

38 **INFOGRAFÍA**
¡Apantállate! Conoce la diferencia entre televisores de plasma, LCD, LCD LED y OLED

40 **CONSUMONOS**
Mucho rompope

66 **QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS**
Televisores LCD LED

70 **PEQUEÑOS CONSUMIDORES**
Fuegos que se comparten: Festividades decembrinas en el mundo

73 **EL TURNO DE...**
Mara Escalante

74 **TENDENCIAS DE CONSUMO**
Televisión digital terrestre

42
↘ EL LABORATORIO PROFECO REPORTA

ROMPOPE
La bebida que se escapó de un convento

De las páginas de...

PROTEJA SU dinero

www.condusef.gob.mx @CondusefMX

Que tu aguinaldo no se esfume

Aprovecharlo adecuadamente no es sinónimo de sacrificio

Además de las festividades, diciembre es un mes ansiado por cerca de 20 millones de mexicanos[1], ya que implica la llegada del aguinaldo. Para evitar que el esfuerzo de todo un año se te esfume *en un abrir y cerrar de ojos*, te damos una guía básica de qué hacer con tu aguinaldo con la finalidad de que rinda frutos y arranques de la mejor manera este 2014.

Presupuéstalo

El primer paso firme para que tu aguinaldo no se vaya rápidamente, es realizar un presupuesto. Esta herramienta es el orden de tus ingresos y gastos, lo que te permite la planeación de tus finanzas, en este caso, que tu aguinaldo no caiga en gastos innecesarios o compras impulsivas.

Borrón y cuenta nueva

Aunque en un principio fue ideado para que los trabajadores pudieran solventar los gastos de la época decembrina, el aguinaldo no forzosamente tiene que estar ligado al "dar y recibir". Ocupa este capital extra para **salir de deudas**.

Haz mucho con poco

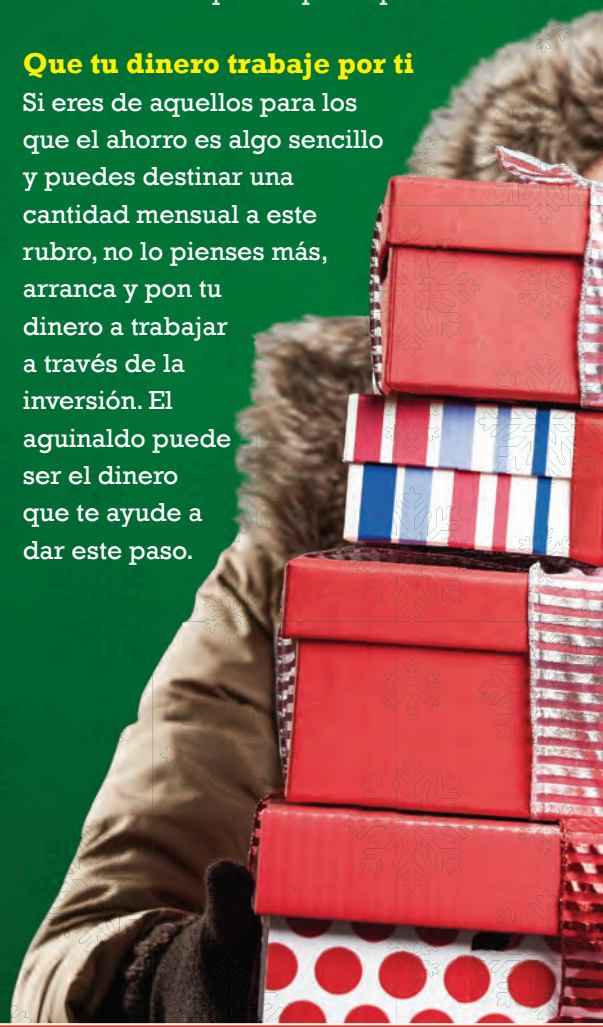
"No gano lo suficiente, no me alcanza para ahorrar". Si esta frase te suena familiar y ha marcado tus finanzas durante toda tu vida, es momento de que hagas cambios y elimines este mito. Ahorrar no es un problema de ingresos, ya que la clave está en que destines de manera constante una cantidad a este rubro, por pequeña que sea. El aguinaldo puede ser la oportunidad perfecta para empezar tu ruta del ahorro.

Lo quiero o lo necesito

La Navidad es una época en la que cualquiera puede ser víctima de las compras impulsivas. Si bien no es malo comprar e incluso adquirir un "gustito" que esperaste todo el año, es importante diferenciar si compras por necesidad o únicamente adquieres por capricho.

Que tu dinero trabaje por ti

Si eres de aquellos para los que el ahorro es algo sencillo y puedes destinar una cantidad mensual a este rubro, no lo pienses más, arranca y pon tu dinero a trabajar a través de la inversión. El aguinaldo puede ser el dinero que te ayude a dar este paso.



1 Consulta interactiva de indicadores estratégicos a partir del 2010, de la Encuesta de Ocupación y Empleo (ENOE). Fecha de consulta, 24 de octubre 2013.

Encuentra esta revista en cualquiera de nuestras delegaciones o consulta la versión en línea en www.condusef.gob.mx

Del D.F. y área metropolitana
53 400 999
de todo el país
01 800 999 80 80

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA Y CRÉDITO PÚBLICO

CONDUSEF

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Procurador Federal del Consumidor
Alfredo Castillo Cervantes

Coordinadora General de Educación y Divulgación
Noreli Domínguez Acosta

Director General de Difusión
Jorge Moreno Covarrubias

Revista del Consumidor

Directora Editorial
A. Enid Sánchez Ortega

Jefe de información
Ismael Flores Ruvalcaba

Investigación y redacción
Thalía Castillo Gill
Pedro Hesiquio García Pizarro
Judith Sánchez Reyes

Corrección de estilo
Marco Menéndez

Directora de Arte y Diseño
B. Patricia Martínez Rodríguez

Editor gráfico
Javier Caballero Sandoval

Diseño
Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco

Colaboradores
Boligán
Alfredo Suárez García
Chef Alejandro Castro Romero

Ilustración
Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña

Fotografía
José Rodríguez

Consejo Editorial
Pedro Luis Benitez Vélez
Maximiliano Cárdenas Denham
Martha Carrillo Alduenda
Carlos Hugo Castellanos Becerra
Óscar Desfassiaux Trechuelo
Noreli Domínguez Acosta
Gastón Fernández Arnaiz
José Martín Godoy Castro
Érika Lejsek Leonard
Jorge Moreno Covarrubias
Jaime Rodríguez Aguilar
Anna Lilia Ramírez Ortega

Departamento de distribución y circulación
A. Nayibe Contreras Nava

Publicidad
Adriana Molina Castro
5553 0574
ventasrevista@profeco.gob.mx

Si tienes tele...

Desde su aparición, la televisión marcó un antes y un después en nuestra forma de entretenimiento. Ahora, con la señal digital terrestre, entra en su siguiente etapa, ofreciendo mejor calidad de imagen y sonido, además de la oportunidad de transmitir una mayor oferta de contenidos de televisión abierta e interactividad.

En esta edición, aprovechando el estudio de calidad de televisores LCD LED realizado por el Laboratorio Profeco, te mostramos algunas de las bondades que caracterizan a esta tecnología. También te decimos en qué fijarte a la hora de adquirir un decodificador para que tu TV analógica pueda seguir dándote horas de entretenimiento, así como las opciones que tienes si deseas ver películas y series a través de internet contratando un servicio de televisión bajo demanda.

Asimismo, como ya es tradición, en la sección de Finanzas personales hacemos énfasis en el uso consciente de tu aguinaldo. Para aconsejarte mejor, consultamos a cinco expertos —desde un monje zen hasta una psicóloga perinatal, pasando por asesores en finanzas especializados en "gente de a pie"— para que este "dinero extra" se convierta en el principio de una estrategia para un 2014 más próspero.

Agradeciendo tu preferencia, las personas que hacemos posible la Revista del Consumidor te deseamos unas felices fiestas.

Comentarios y sugerencias: José Vasconcelos 208, piso 7, col. Condesa, CP 06140, delegación Cuauhtémoc. Apartado postal 20600, México DF. Teléfono: 5625 6930. Fax: 5553 0574, e-mail: rconsumidor@profeco.gob.mx

La **Revista del Consumidor**, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (**Profeco**), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. **No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales.** Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones.
Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución en el Distrito Federal por la Unión de Expendedores y Voceadores de los Periódicos de México A.C., Calle Guerrero #50, col. Guerrero, Tel. 5591 1400 y 5591 1401, a través del Despacho Everardo Flores Serrato, Serapio Rendón #87, planta baja, col. San Rafael, CP 06470, Tel. 5128 6670. Editora responsable: Alicia Enid Sánchez Ortega. Tiraje: 50,000 ejemplares.

Ésta es tu voz

¿Tienes dudas, sugerencias o experiencias de consumo que quieras compartir? Escríbelas al correo **rconsumidor@profeco.gob.mx** o a nuestras oficinas, en Av. José Vasconcelos 208, séptimo piso, colonia Condesa, CP 06140 en el Distrito Federal. También puedes seguirnos en Twitter **(@r_consumidor)** o darnos *like* en Facebook **(Consumidor Inteligente)**.

Organizar también es negocio

@lodrio pregunta:
¿Por qué las empresas de venta de boletos cobran 28 pesos por uso de servicio sin ser reembolsables? Cuando les preguntas, ni ellos saben.

@Profeco responde:
Los promotores de eventos contratan el servicio de empresas que se encargan de la distribución y comercialización de los boletos. Cuando compras tu entrada, estás pagando el precio del evento, pero también el del servicio que prestan estas empresas. Cuando se llega a cancelar un evento, la empresa te reembolsa únicamente el importe destinado a los organizadores, pues el servicio de venta y distribución se cumplió en los términos acordados. Si requieres el reembolso del cargo por servicio, tendrías que pedirlo directamente a la empresa encargada de la expedición de los *tickets*. O por el contrario, comprar boletos en taquilla, en donde no agregan este cargo.

Lo que callamos los pacientes

Angélica Sánchez pregunta:
Hola, ¿dónde puedo reportar un diagnóstico médico errado y un mal trato en la farmacia de similares que se ubica frente al Mercado de Jamaica?

Consumidor Inteligente responde:
La Comisión Nacional de Arbitraje Médico (Conamed) es la encargada de mediar, conciliar, o incluso dictaminar en este tipo de casos. Para recibir más asesoría sobre cómo iniciar un proceso de inconformidad, visita su sitio web (**www.conamed.gob.mx**) o llama a los teléfonos **5420 7000** desde el DF y área metropolitana, y **01 800 711 0658** desde el interior de la República (larga distancia sin costo).

¿Quieres formalizar una queja o hacer una denuncia? Comunícate al **Teléfono del Consumidor.** Llama desde la Ciudad de México y el área metropolitana al **5568 8722** o al **01 800 468 8722** desde el resto de la República Mexicana.

Hablando se entiende la gente

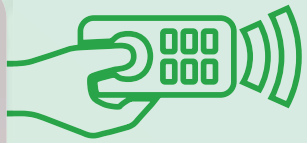
En la pasada edición de octubre, publicamos en esta sección una (mala) experiencia de atención al cliente que nos compartió Guillermo Oliveros por correo electrónico. A raíz de su publicación, la empresa Unilever —responsable del producto que originó el problema—, se puso en contacto con él para "atender su inconformidad y resolver cualquier inquietud". O al menos así nos lo informó en días previos al cierre de la presente edición, a través de una misiva, Laura Bonilla, directora de Asuntos Corporativos de esta empresa.

Atención Las cartas que envíes a la **Revista del Consumidor** implican tu consentimiento para que sean editadas y publicadas. Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI). Muy importante: no olvides incluir tu nombre completo y una dirección o número telefónico donde podamos ponernos en contacto contigo. Esta sección es un espacio para que los consumidores compartan sus experiencias de consumo con los demás lectores. La **Revista del Consumidor** no tiene las facultades legales para intervenir en la solución de los problemas que se plantean, pero sí para brindar a los lectores la asesoría necesaria con el objetivo de que, a través de las instituciones correspondientes, se resuelvan los conflictos que enfrenten con prestadores de servicios.

¿DÓNDE JUGARÁN LOS NIÑOS?

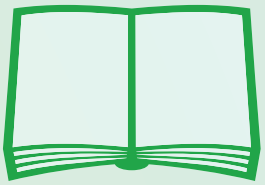
Los nativos digitales en México son una realidad. Según un estudio del portal KidBox, la tendencia de uso de internet en menores de 8 años es de 42%, de los cuales 20% es en menores de 3 años, 45% en menores de 3 a 5 años, y 60% de 6 a 8 años. También se encontró que 47% de los niños que utilizan dispositivos móviles lo hacen para jugar, y 50% para ver videos; mientras que, respecto de equipos con conexión fija, 75% usa la tecnología para consumir juegos, y 17% para ver videos. Cabe preguntarse quién elige este tipo de contenidos, si los niños o los papás.

Fuente: Mexican Business Web



Encuentro
la **televisión** muy educativa.
Cada vez que **alguien**
enciende **el televisor,**
me voy a otra habitación y
leo un libro.

Groucho Marx, actor, humorista y escritor



TOP 10

INNOVACIONES "AL AIRE"

La televisión es uno de los principales inventos del siglo XX. Nos ha traído noticias, entretenimiento y educación por décadas, pero en el camino ha sufrido importantes mejoras, las cuales han alterado nuestra forma de vida. El sitio How Stuff Works las jerarquiza, según su importancia, de la siguiente forma:

1.
Internet

2.
Cinta de video

3.
Tecnología
para el análisis deportivo

4.
Televisión de alta definición

5.
Televisión satelital

GANAR EL TIEMPO

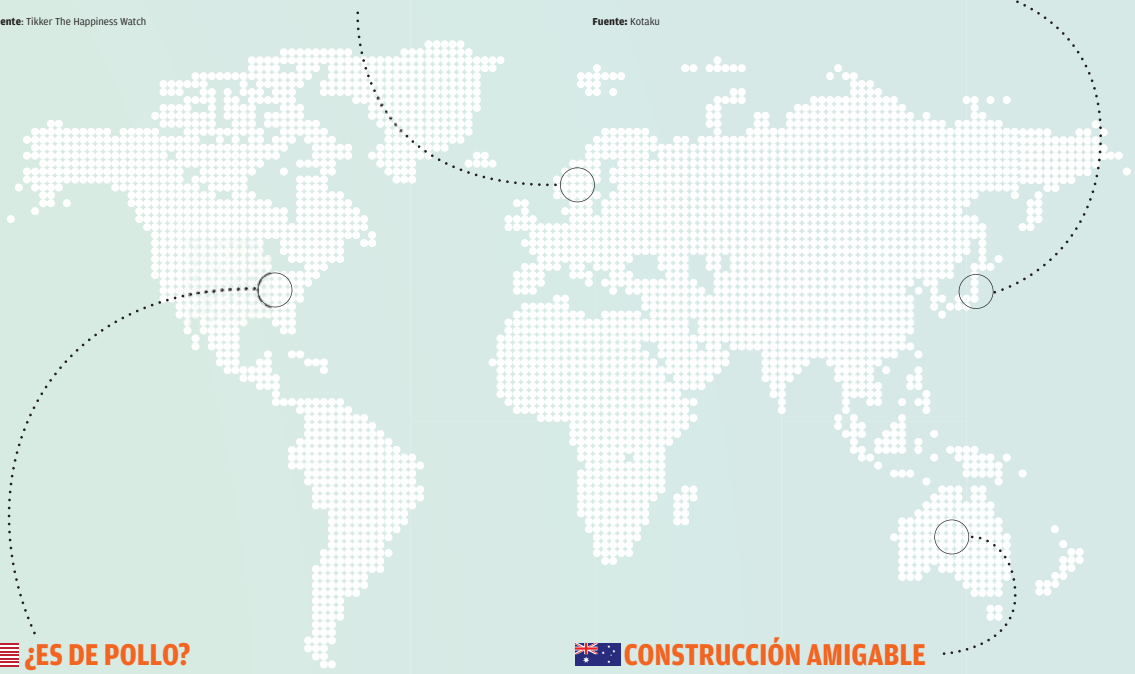
El poeta Horacio nos legó un saber que se ha vuelto lugar común: *carpe diem*, "aprovecha el día". Con esta filosofía, el inventor sueco Fredrik Colting ha creado el reloj de pulsera Tikker, que, a partir de un cuestionario, calcula la expectativa de vida y la traduce en una cuenta regresiva que se muestra en años, días, horas, minutos y segundos hasta el supuesto encuentro con la muerte. Al ver el tiempo que nos queda, afirma Colting, tomaremos mejores decisiones.

Fuente: Tikker The Happiness Watch

¡FELICI-MIAU-DES!

La empresa de suplementos para mascotas B&H Lifes desarrolló una bebida para quienes desean celebrar una ocasión especial con sus amados gatos. Este año sacó a la venta, en Japón, una botella de vino sólo para felinos. El llamado Nyan Nyan Nouveau no contiene alcohol, pero sí jugo hecho a partir de uvas Cabernet, vitamina C y hierba o menta para gatos. La botella cuesta 399 yenes (alrededor de 52 pesos) y sólo se venderán mil con caducidad de un año.

Fuente: Kotaku



¿ES DE POLLO?

En una nota publicada en *The American Journal of Medicine*, Richard deShazo sostiene que llamar "*nuggets* de pollo" al producto disponible en el mercado es un error. Los *nuggets* que él y su equipo analizaron sólo eran 50% carne. El resto era grasa, vasos sanguíneos, nervios, tejido conectivo y hueso molido. Por su parte, el National Chicken Council argumentó que no es científico basarse en pocas muestras. DeShazo concuerda en que no todos los *nuggets* son creados iguales; la meta, dijo, es que la gente lea y entienda las etiquetas.

Fuente: NPR

CONSTRUCCIÓN AMIGABLE

El secuestro de carbón —proceso en el que el dióxido de carbono es almacenado bajo tierra para reducir su impacto en el ambiente— se ha generalizado entre los gobiernos que buscan soluciones al cambio climático. Por ello, la empresa australiana Mineral Carbonation ha hallado la forma de convertir el carbón secuestrado en materiales para construcción. Para hacerlo, se imita el fenómeno de los sumideros de carbono para crear carbonatos inertes. Así, en lugar de dañar el ambiente, tendremos materiales de construcción que le beneficien.

Fuente: Mineral Carbonation International

Fuente: How Stuff Works

6

Televisión por cable

7

Televisión digital

8

Televisión a color

9

Sistema electrónico
de Philo Farnsworth y Vladimir Zworykin

10

Regulación del espectro radioeléctrico

10 estrategias financieras para aprovechar tu aguinaldo

Difícilmente el aguinaldo te sacará de todos tus problemas. Pero, utilizándolo como parte de una estrategia financiera, puede servirte a forma de palanca para estar más cerca de lograr tus metas. En esta ocasión, reunimos a cinco expertos para darte 10 ejemplos de cómo usar ese "dinero extra".

1 ¡Cigüeña a la vista!

Si estás esperando la visita de la cigüeña, nuestra experta en maternidad, Paola Peralta Iduelta, recomienda invertir tu aguinaldo en información:

"Es difícil imaginar en qué gastarlo con tantas cosas nuevas que necesitará el bebé. Como mamá y educadora perinatal, recomiendo pagar por un curso de preparación para el nacimiento. Con la información que te darán, podrás tomar mejores decisiones sobre los servicios y artículos que realmente necesitarás."

Ahora, si apenas están planeando hacer "un pedido a París", Sofía Macías, autora del *bestseller Pequeño cerdo capitalista*, aconseja adquirir un seguro de gastos médicos mayores, teniendo siempre en cuenta que la mayoría marca un periodo de espera mínimo de 10 meses. De esta forma, puedes utilizar tu aguinaldo para los primeros pagos del seguro.

2 No soy marinero, soy capitán

Para buscar un mejor trabajo, Mauricio Priego, cofundador del sitio Practifinanzas.com, cree necesario **"ser el mejor en lo que haces"**. Para ello, aconseja utilizar tu aguinaldo para "capacitarte más allá de los cursos que brinda la empresa para la que trabajas, mantenerte al día leyendo revistas especializadas de tu área y suscribiéndote a páginas serias en internet relacionadas con tu trabajo", aunque ello implica dar un pago.

3 Hoy voy a cambiar

Uno de los propósitos de Año Nuevo más frecuentes es llevar una vida más sana, ya sea bajando de peso, abandonando un mal hábito o comiendo mejor. Hondou Kyonin, autor del blog de budismo zen y minimalismo, Chocobuda, sugiere:

"Las personas ponen demasiado interés al aguinaldo como una fuerza que cambie su vida. Sin embargo, sólo es dinero: una herramienta. No puedes comprar las ganas y la motivación para cambiar. Ésas están dentro de nosotros. El primer paso para mejorar la vida es la información. Cuando investigas y lees mucho antes de realizar un cambio, tienes más posibilidades de éxito, porque sabes las razones y tienes una dirección. Ese dinero estará mejor lejos de ti mientras cultivas el conocimiento y la disciplina para cambiar."

4 Dar la vuelta al mundo...

¿Cuánto tiempo llevas posponiendo ese viaje? No importa el destino, tu aguinaldo puede ser un trampolín para estar más cerca. Sofía Macías, quien publicó recientemente la guía *Pequeño cerdo inversionista*, afirma que:

"El aguinaldo es una buena opción para estos viajes que hemos postergado, porque a veces, tanto en diciembre como a principio de año, tiende a haber ofertas de vuelos o paquetes. Si nosotros ya tenemos más o menos planeado el destino y las fechas, nos puede convenir usar el aguinaldo en esta compra."

Para utilizarlo de forma inteligente, Sofía recomienda:

- **Planeación.** Saber a dónde irás, cuánto cuesta el transporte, el hospedaje, el transporte diario y, básicamente, cualquier gasto que harás.
- **Anticipación.** Si vas a adquirir un boleto de avión o hacer reservaciones, debes anticiparlo, como mínimo, dos meses y medio. De lo contrario, estarás gastando de más.
- **Compara.** Utiliza las herramientas que ofrece internet; también toma en cuenta la variación de precios dependiendo de la ruta o la época del año.
- **Ahorra.** Si no encuentras el paquete ideal, aparta tu aguinaldo. A lo mejor, después, juntándolo con la caja de ahorros, puede alcanzarte.
- **Sin pagos encimados.** Si vas a pagar a meses sin intereses, cerciórate de que el plazo no se alargue hasta las siguientes vacaciones, porque entonces tus próximas vacaciones estarán endeudadas.

5 Mi casa, mis reglas

Tu primer aguinaldo puede ayudarte a dar el primer paso hacia tu vida independiente. Sonia Sánchez-Escuer, mente maestra detrás del sitio Blog y lana, te aconseja, ante todo, planeación. **"Investiga cuánto cuesta realmente vivir solo. Si nunca lo has hecho, conviene hacerse un boceto antes de dar el primer movimiento para ubicarte en la realidad".** Por ello, sugiere:

- Pensar en dónde quieres vivir y "echar un ojo" al precio de las rentas.
- Revisa los recibos de luz, teléfono, cuenta de comida y otros pagos que se realicen en casa.
- Con números en mano, piensa si es posible pagar la vida que quieres.
- Considera la posibilidad de tener un *roomie*, asegurándote de que sea responsable, solvente y no te vaya a "dejar colgado".
- No abalanzarte. Si después de tu investigación descubres que puedes vivir tres meses, piensa si el número se incrementa si esperas un tiempo.
- El aguinaldo puede ser una palanca, pero nunca será suficiente. Piénsalo como una ayuda para pagar la mudanza o dar el depósito de renta.

Por su parte, Hondou Kyonin, es enfático: "¡No hay que gastarlo! Independizarte es una gran aventura, pero va a ser un ejercicio de autocontrol, y sobre todo de prueba y error. Hay que guardar todos los recursos posibles para no vivir con angustia".

6 Soy mi propio jefe

Dar el paso de asalariado a *freelance* es el sueño de muchos. Sin embargo, sin planeación, puede convertirse en una pesadilla. Hondou Kyonin nos comparte dos reglas vitales:

a. Baja tu nivel de vida al mínimo indispensable. Cuando seas *freelance* ya no tendrás sueldo seguro; deshazte de gastos innecesarios como el cable, gimnasios, café de especialidad, cosméticos de marca, etcétera...

b. Guardar todo el dinero posible. Siempre es una gran idea tener al menos seis meses de presupuesto ahorrado para aguantar el arranque del negocio.

7 Año nuevo, casa renovada

Arreglar el lugar donde vivimos es una de las mejores inversiones. **Sonia Sánchez-Escuer, autora del libro *Diario de una oveja financiera*, precisa que, antes de soñar, pongas los pies en la tierra y analices cuáles son tus necesidades reales. Porque, ¿de qué serviría remodelar una terraza si no la usas?**

De igual forma, si lo que necesitas es un artículo de primera necesidad, como el refrigerador, conviene hasta invertirle un poco más, pues no existe día en que no lo toques. Comparar, pensar en las necesidades reales que tienes y las que solucionará la inversión es esencial para gastar de manera adecuada.

8 Suenan las campanas de boda

Difícilmente tu aguinaldo bastará para pagar la boda de tus sueños. Sin embargo, puede formar parte de una estrategia financiera. Sonia Sánchez-Escuer, una de las blogueras financieras más conocidas, recomienda:

a. Establecer el presupuesto de la boda sin poner las finanzas de los novios en problemas.
b. Hacer cotizaciones de todo.
c. Ajusta las cotizaciones a tu presupuesto. Jerarquiza qué elementos no te son tan indispensables y cuáles de verdad quieres.
d. Utiliza tu aguinaldo como la primera piedra de un fondo de ahorro.
f. A mayor anticipación, obtendrás mejores precios y un panorama más amplio.

9 Salud... financiera

Tu aguinaldo puede servir para tener un año más próspero llevando unas finanzas más sanas. Mauricio Priego, estratega de Practifinanzas, te aconseja:

- Lleva un presupuesto.
- Evita préstamos o comprar a crédito sin antes confirmar que podrás pagarlo.
- Destina un porcentaje de tus ingresos al ahorro.
- Optimiza tus gastos.
- Enfócate en cómo incrementar tus ingresos.

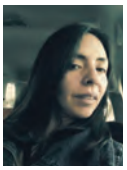
Por su parte, Sofía Macías, periodista financiera y autora de *Pequeño cerdo inversionista*, sugiere:

- Definir una parte del aguinaldo para ahorro.
- Abonar a las deudas que tengas, especialmente a las de tasa variable en tarjeta de crédito.
- Hacer un fondo de ahorro: recuerda que en enero todos los precios aumentan.
- Si quieres destinar una parte a las baratas y rebajas, piensa bien qué quieres antes de ir al centro comercial.

10 Adquiere paz ante lo inevitable

A todos nos gustaría saber qué nos depara el porvenir. Sin embargo, aunque no lo podamos predecir, lo podemos prever. Mauricio Priego, asesor de finanzas personales, recomienda utilizar el aguinaldo para adquirir un seguro que ayude a **"prepararte financieramente para los eventos fortuitos que se escapan de tus manos, brindándote tranquilidad y confianza".**

Nuestros expertos



> Paola Peralta Idueta
Madre de dos hijas, psicóloga e instructora de parto psicoprofiláctico certificada. Si deseas saber más sobre cómo preparar la llegada de tu bebé, visita su sitio web (**www.miparto.mx**).
@miparto_mx

> Hondou Kyonin
Monje zen en entrenamiento. Escribe periódicamente en el sitio Chocobuda (**www.chocobuda.com**) sobre budismo zen, meditación y minimalismo para la vida urbana.
@Chocobuda

> Sonia Sánchez-Escuer
Autora de *Diario de una oveja financiera* (2012) y *Apuntes de una oveja freelancera* (2013), ambos de Editorial Planeta. Cree fervientemente en que la riqueza no está en la cantidad de dinero que ganamos, sino en nuestra relación con el dinero. Visita su sitio Blog y lana (**www.blogylana.com**) para saber más de ella.
@BlogyLana

> Sofía Macías
Especialista en educación financiera y autora del *best-seller Pequeño cerdo capitalista: finanzas personales para hippies, yuppies y bohemios* (Aguilar, 2011), y su más reciente publicación *Pequeño cerdo inversionista* (2013). Síguele la pista en su blog Pequeño cerdo capitalista (**www.pequenocerdocapitalista.com**).
@PeqCerdoCap

> Mauricio Priego
Se desempeña como asesor en finanzas personales e inversiones. Además de padre de familia, también es cinéfilo y cofundador del portal Practifinanzas (**practifinanzas.com**).
@mauriciopriego

www.meteleganas.mx

INFÓRMATE: **SARTEL 01800 5000-747**

www.consar.gob.mx

SHCP
SECRETARÍA DE HACIENDA
Y CRÉDITO PÚBLICO

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

CONSAR
Comisión Nacional del Sistema de Ahorro para el Retiro

Vas a comprar un decodificador para televisión digital terrestre

Por un lado, la entrada de la **televisión digital terrestre** (TDT) significará una mejora notable en la calidad de la imagen y sonido de las transmisiones, así como más canales que disfrutar. Sin embargo, por el otro, también implicará la clausura definitiva de la transmisión analógica.

Esto quiere decir que, si tu televisor no es apto para recibir la nueva señal digital, deberás reemplazarlo con un modelo más actual o conseguir un decodificador.

El pasado 14 de octubre, la **Secretaría de Economía** publicó en el Diario Oficial de la Federación la Norma Oficial Mexicana **NOM-192-SCFI/SCT1-2013**, la cual establece que los decodificadores que se vendan en México deben cumplir con los estándares **A/53** y **A/72** del ATSC[1] para recibir, sintonizar y reproducir las señales de televisión digital gratuita.

Así que, si decides adquirir un decodificador para tu televisión analógica, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

- **Si tienes varios televisores analógicos**, necesitarás comprar un decodificador para cada uno de ellos.

- **Revisa las especificaciones** del decodificador e identifica los estándares A/53 y A/72 del ATSC, o pregunta al vendedor. Si al llegar a casa no cumple con estos requerimientos, puedes pedir la sustitución del aparato o la devolución de tu dinero.

- **Compara precios y anticipa tu compra**. Entre más cercana sea la fecha del apagón analógico, la demanda de decodificadores aumentará y, posiblemente, su precio.

- **Necesitarás,** también, **un cable** que te permita conectar el decodificador a la televisión (en la entrada que diga "Antenna in" o alguna leyenda similar) y otro para conectar el decodificador a la antena.

- **Verifica** que las instrucciones estén en español.

- **Compra sólo en lugares establecidos** y conserva tu *ticket* para cualquier aclaración.

- **Pregunta los detalles** de la garantía y, también, cómo hacerla válida.

Si ya cuentas con un sistema de televisión de paga, sea por cable o satelital, no necesitarás un decodificador. Mientras tengas contratado el servicio, a pesar de que tu televisión sea analógica, podrá recibir y transmitir la señal digital.

[1] Siglas de Advanced Television Systems Committee (Comité de Sistemas de Televisión Avanzada), que es el tipo de señal de TDT elegida para México.

Fuentes
· Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2013). Televisión Digital Terrestre. Consultado el 8 de noviembre de 2013, en http://www.tdt.mx/tdt/
· Norma Oficial Mexicana NOM-192-SCFI/SCT1-2013, Telecomunicaciones - Aparatos de televisión y decodificadores - Especificaciones. México: Diario Oficial de la Federación. Consultada el 14 de octubre de 2013.

Profeco te respalda. Si tienes algún problema con el proveedor (como que no respeten tu garantía o el precio exhibido), puedes presentar una queja o denuncia en el Teléfono del Consumidor al **5568 8722** en el Distrito Federal y área metropolitana o al **01 800 468 8722** desde el resto del país.

Atrios novohispanos:

Diálogo entre culturas

La Colonia es un periodo complejo e importante en la historia de México. En esta forja contradictoria y dispar comenzó a tomar forma nuestra cultura, y la arquitectura de los conventos mendicantes del siglo XVI es muestra perenne de ello.

En la vida cotidiana de la Nueva España, el intercambio cultural se experimentaba como un vértigo de saberes, idiosincracias, usos y costumbres. En este proceso, los amplios atrios de los conventos mendicantes jugaron un papel fundamental, pues sirvieron de escenario para una transculturación que hoy denominamos "el encuentro de dos mundos". Estos lugares fueron utilizados para el proceso de catequización, y en ellos se enseñaban e intercambiaban conocimientos de ambas culturas, como lenguas, artes, oficios y tecnologías; se dirimían asuntos de gobierno; se catequizaba, y se hacían liturgias como solía hacerse en las plazas centrales de las ciudades del México prehispánico.

De esta manera, los conventos representaban el lugar de dignificación para la población indígena, pues era ahí donde se alejaban de la explotación que supuso el sistema de encomiendas, establecido por la Corona española una vez consumada la Conquista, y que les obligaba al trabajo forzado en minas, plantaciones y construcciones.

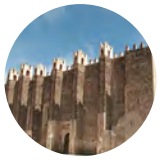
Esta reciprocidad cultural quedó, literalmente, plasmada en piedra, y es posible revivirla observando los elementos característicos de estos conventos. Sin embargo, dicho encuentro no duró más de un siglo. Una vez organizado a cabalidad el Estado español, las compañías mendicantes fueron suplantadas por la jerarquía clerical, cerrándose así este pasaje que dejó huellas de su existencia a lo largo de todo el territorio nacional.

Fuentes
· Baxter, S. (1934). *La arquitectura hispanocolonial en México.* México: SEP, pp. 66-112.
· Chanfón Olmos, Carlos. (1992). "Los conventos mendicantes novohispanos", en *Manuel Toussaint, su proyección en la historia del arte.* Coloquio Internacional Extraordinario. México: IIE- UNAM, pp. 51-80.
· Kubler, G. (1982). *Arquitectura mexicana del siglo XVI.* México: FCE, pp. 241-316.

Capilla abierta
En ellas se realizaban misas y representaciones para los nuevos conversos. Se trata de una adaptación de las capillas abiertas de las pirámides prehispánicas.

Claustro
Área de retiro de los monjes, donde cumplían sus votos. Sólo el personal de servicio tenía acceso a él.

Capilla poza
Ubicadas en las esquinas de los atrios. Servían para algunas representaciones como el vía crucis.



Muros altos y gruesos
Con sólidos contrafuertes que los sostienen, se elevan semejando fortalezas militares e imponiendo la autoridad del templo.

Cúpulas
Características del Renacimiento, eran bóvedas celestes que representaban a la Santísima Trinidad.

Las órdenes mendicantes jugaron un papel crucial en la conquista espiritual de América. Fundadas durante la Edad Media, estas órdenes se caracterizaban por sus votos de pobreza, castidad y obediencia. En la Nueva España destacó la presencia de los franciscanos, dominicos, agustinos y jesuitas.

Caracteres decorativos con atributos indígenas
Los decoradores indígenas dejaron huella de su concepción del mundo, aportando a las construcciones elementos prehispánicos de color y forma. Los mejores ejemplos se plasmaron en frescos y estucos.

Torres altas y abigarradas
Contienen los campanarios, una cúpula y su cruz en la punta con el fin de mostrar el contraste entre la decoración sobrecargada y la amplitud del cielo.

Fachada barroca
Recargada de elementos decorativos de piedra y estuco. Consta de un portal principal entre columnas, cerramiento, rosetón o imagen central.

Portales
En ellos se daban servicios varios a los feligreses, desde consultas médicas hasta confesiones y bautizos.

Vegetales para el futuro:

Consumo local y solidario de productos sustentables

El consumo de verduras, frutas y hortalizas no sólo es la base para una alimentación sana, también puede ser una forma de apoyar la producción de alimentos sustentables, tanto en términos humanos como ecológicos.

En un planeta con recursos naturales limitados, es necesario encontrar soluciones efectivas para producir suficientes alimentos inocuos y nutritivos para todos. El consumo solidario y local de productos cultivados de forma sustentable se vislumbra como una solución para la supervivencia de la especie. ¿Sabes en qué consisten estos términos?

Consumo solidario

Reza un dicho que "en la guerra y en el amor, todo se vale". Muchas empresas lo han seguido a pie juntillas, y en la batalla por la preferencia del consumidor, se valen de prácticas productivas infrahumanas, tales como la explotación laboral de niños, hombres y mujeres. El comercio justo o consumo solidario quiere fomentar la igualdad y el respeto entre todos los eslabones de la cadena producción-consumo.

Este esquema busca que los productores de alimentos obtengan ganancias justas por su trabajo. En México, por ejemplo, se desperdician cosechas enteras porque los intermediarios en el mercando no pagan una cantidad suficiente que cubra los costos del cultivo y transporte al productor, quien decide destruirla, quemarla o enterrarla para perder la menor cantidad posible de dinero.

Consumo local

Actualmente, gracias al desarrollo tecnológico podemos disfrutar de alimentos de temporada todo el año, sin importar que hayan sido cultivados a miles de kilómetros. Sin embargo, estos productos, además de significar un costo económico extra, también representan uno ambiental. Basta pensar en cuánto cuesta a las empresas y al medioambiente tener que envasarlos —generalmente en plástico—, etiquetarlos, congelarlos, transportarlos (sin romper la cadena de frío) y exhibirlos.

Por ello, gobiernos alrededor del mundo impulsan los "huertos urbanos" en las ciudades y su periferia, para que el costo de llevar las frutas y verduras a tu mesa sea menor y más amigable con el medioambiente, reduciendo así la generación de plástico y la utilización de dísel y de electricidad, amén de otros contaminantes.

Motocultores: tecnología para reducir costos

En algunos de los países en vías de desarrollo, como Brasil o Irán, se están utilizando motocultores en la producción de cosechas agrícolas de zonas marginadas. Se trata de "pequeños tractores" de 9.5-18 hp impulsados sólo por dos ruedas, ideales para las propiedades rurales no muy extensas.

Cuentan con un eje motriz para traccionar y una línea de implementos más completa que incluso se compara con la maquinaria de países asiáticos por la versatilidad del éxito con los tractores a cuatro ruedas.

Estas herramientas permiten a los agricultores:

- **Un mayor rendimiento por litro de combustible.**
- **Por su tamaño se puede maniobrar más fácilmente y aprovechar la totalidad del campo.**
- **Gran versatilidad gracias a su amplia gama de implementos disponibles.**
- **Bajo costo de mantenimiento.**
- **Ahorro en tiempo para labores de preparación y manejo de terreno.**
- **Ahorro en costos de producción (elimina jornales y renta de maquinaria a externos).**
- **Por su tamaño, permite acceder a lugares difíciles, donde los tractores de mayor potencia no pueden.**

Los tractores a dos ruedas fomentan el desarrollo de los cultivos, incrementando el rendimiento unitario en toneladas por hectárea de cultivo. Algunos también ofrecen un beneficio ecológico al aplicar el concepto de labranza mínima, donde se evita la erosión por la poca profundidad con la que se trabaja y al reincorporar todos los residuos orgánicos para evitar la degradación de los suelos.

La producción agrícola mexicana atraviesa por un momento acelerado de transformación. México cuenta aproximadamente con 21.9 millones de hectáreas rurales, de las cuales, 18.6 millones son potencialmente mecanizables. Esto implica ofrecer maquinaria, como los motocultores y rotocultivadores, que cuenten con la certificación y cumplan con la demanda que exige el mercado para potenciar el campo, considerando que en su mayoría son tierras para el autoconsumo.

De esta forma, pueden reducir el costo de inversión y aumentar sus ganancias, evitando endeudarse o prefiriendo dejar que "se pierda la cosecha" para perder una cantidad menor de dinero.

Producción sustentable

En pocas palabras, se trata de hacer más y mejor con menos recursos, sin perder de vista que habitamos un mundo con recursos naturales limitados. Por definición, este tipo de producción satisface "las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las futuras generaciones de satisfacer las suyas"[1]. De esta forma, la reducción de gastos al momento de la producción —sin sacrificar la salud del planeta o de los consumidores— no sólo beneficia al bolsillo del agricultor, sino también al entorno.

La venta directa de los productos en su formato de consumo solidario y local, la aplicación de tecnología ecoamigable con apoyo de los gobiernos y la preferencia de los consumidores ayudan a que este tipo de producción sea una clave para el futuro de la especie.

[1] Definición de la Brundtland Commission en 1987. Ap. PNUMA, 2011, p. 2. Citado en "Consumo sustentable: Un enfoque integral", Cuadernos de divulgación ambiental, Semarnat-Secretaría de Economía. Profeco, 2012, p. 13.

7 ACCIONES PARA UN CONSUMO SOLIDARIO Y AUTOSUSTENTABLE

1. **Ayúdate a ti mismo.** El consumo de vegetales y hortalizas en nuestro país disminuye paulatinamente. Por ello, haz conciencia de la cantidad que consumes y procura aumentarla.
2. **Gobiernos locales**, asociaciones civiles y de productores en toda la República Mexicana organizan mercados donde es posible adquirir productos directamente de los productores.
3. **Los productos** que se cosechan de formas alternativas suelen tener un precio mayor. Revisa tu presupuesto y trata de apoyar este tipo de producción.
4. **Sé un consumidor crítico**. No por ser orgánico o "natural" significa que sea parte de un proyecto solidario o una producción autosustentable. Infórmate de dónde viene, cómo se produce y quién lo vende.
5. **Prefiere las verduras frescas y de temporada**. Ahorrarás dinero y desincentivarás la producción de alimentos que implican más gastos.
6. **Procura consumir alimentos que no vengan envasados o empaquetados**.
7. **Además del supermercado**, acude a los mercados tradicionales o sobre ruedas de tu localidad.

Revisa la Red de Alerta Rápida, en la que participan **Profeco** y **Cofepris** para prevenir al consumidor. Consulta **alertas.gob.mx**

Ludificación: La vida se en juego

En un mundo cada vez más competitivo, donde los proveedores pelean por la atención de los consumidores, la ludificación como estrategia de negocios ha ido ganando terreno. ¿Sabes en qué consiste y cómo su aplicación puede cambiar tu experiencia de usuario?

El mundo es un tablero

Foursquare es una red social donde, a través de una *app* para *smartphones* y otros dispositivos, puedes marcar (o "hacer *check-in*") en los lugares que visites, como restaurantes, parques, o incluso estaciones de transporte público, obteniendo puntos por tus visitas, medallas (*badges*), y hasta alcaldías (*mayorship*) si demuestras ser un parroquiano. Gracias a su conexión con otras redes, amigos y seguidores pueden enterarse de los lugares que visitas, tu reseña y recomendaciones. Todo esto genera una dinámica de "competencia" por ver quién gana más *badges* o la alcaldía de sus lugares favoritos.

Gana quien sigue las reglas

Conseguir que los límites de velocidad sean respetados es un auténtico reto. Aunque la instalación de dispositivos como las cámaras de velocidad han mostrado cierta eficacia, todavía falta hacer más. Por ello, las autoridades de San Francisco, en Estados Unidos, han ejecutado el programa Speed Camera Lottery (traducido como "Lotería de la Cámara de Velocidad"), donde quienes respeten los límites de velocidad se hacen acreedores a un boleto de lotería, cuyo premio es el dinero que se recauda por las multas que generan los cafres del volante.

Juego de juegos

Es raro hablar de cómo hay un concepto de ludificación dentro de un portal de administración de juegos; pero es cierto. Xbox Live, la plataforma de control de juegos de Xbox, gira en torno a este concepto. Los jugadores ganan puntos por la cantidad y dificultad de partidas que realicen, teniendo la opción de compartirlas en sus redes sociales, invitando a que sus amigos o seguidores los reten o los superen.

convierte

La **ludificación*** es una estrategia de negocios en la que se aplican técnicas del diseño de juegos a experiencias o servicios, con el fin de incentivar ciertos comportamientos en el usuario. Todo con el objetivo de obtener una mayor interacción o inmersión del consumidor en una experiencia, *app*, red social, escuela, o incluso en el trabajo.

En un mundo cada vez más competitivo, donde todo tipo de proveedores se pelean por la atención de los consumidores, la ludificación ha ido ganando terreno, ya que este tipo de estrategias de negocio —como dar puntos, distintivos, lugares, etcétera— apelan al instinto natural de competencia del ser humano contra otros y contra sí mismo.

Esta tendencia ha sido aplicada con éxito en diferentes ámbitos, como en las aplicaciones para celulares, en educación, en políticas públicas y hasta en la investigación científica.

* El término ludificación también se conoce como gamificación. Sin embargo, éste "no parece adecuado, ya que los derivados de juego se forman a partir de la raíz latina *ludus* (lúdico, ludoteca, ludópata, etc.)." (Fuente: Fundéu).

Jugar a cambiar el mundo

Se trata de uno de los ejemplos más claros de cómo la ludificación puede cambiar el mundo; y hacerlo para bien. Foldit es un juego cuyo objetivo es encontrar la forma de "doblar" o comprimir una proteína, obteniendo puntuaciones para quienes cumplen con los criterios del juego. ¿En qué ayuda esto? Los criterios y reglas fueron establecidos por científicos que buscaban encontrar una manera de cristalizar la proteína conocida como virus simio Mason-Pfizer o M-PMV. Durante 15 años, la ciencia intentó encontrar una estructura cristalizada para este virus —uno de los causantes del sida—, sin éxito. Sin embargo, gracias a Foldit y a la manía de los más de 240 mil participantes, en diez días se realizó uno de los mayores avances en la lucha contra el sida de los últimos años.

The name of the game

DuoLingo es una plataforma en internet que permite a los usuarios aprender un idioma mediante juegos. ¿Nada nuevo, verdad? Lo interesante de este concepto es que, al mismo tiempo que los alumnos realizan ejercicios para aprender, están ayudando a traducir libros. Las actividades que utiliza este programa son, en realidad, fragmentos de textos que necesitan ser traducidos, permitiéndole así ser un *software* educacional gratuito y sustentable.

Fuentes

· Chou, Yukai. (3 de septiembre de 2013). "Top 10 Social Gamification Examples That Will Literally Save the World". Yu-kai Chou & Gamification. Consultado el 26 de octubre de 2013, en http://www.yukaichou.com/gamification-examples/top-10-gamification-examples-human-race/

· Gamification Wiki. (17 de octubre de 2013). "Gamification". Gamification Wiki. Consultado el 27 de octubre de 2013, en gamification.org

· Zichermann, G. (6 de julio de 2011). "7 Winning Examples of Game Mechanics in Action". Mashable. Consultado el 25 de octubre de 2013, en http://mashable.com/2011/07/06/7-winning-examples-of-game-mechanics-in-action/

La vida en *streaming*

Servicio de televisión bajo demanda en internet

Gracias a la televisión bajo demanda puedes decidir qué ver y cuándo hacerlo. Existen distintos formatos de servicios, requerimientos técnicos y dispositivos que te permiten tomar el control de la programación. Aquí te decimos todo lo que necesitas saber sobre este servicio.

Internet continúa transformando nuestra vida cotidiana. La era del consumo digital apenas está iniciando y México, a su propio ritmo, está siendo partícipe de él.

De acuerdo con las Estadísticas sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de Información y Comunicaciones en los Hogares 2012 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), a finales del año pasado 32.2% de las viviendas contaba con computadora, 26% con acceso a internet, 8.9% con televisión digital y 13.5% con televisión digital y analógica.

Asimismo, según cifras del Instituto Federal de Telecomunicaciones (Ifetel, antes Cofetel), las suscripciones a internet de banda ancha se han incrementado considerablemente desde el año 2000, al pasar de 0.1 a 11.3 suscripciones por cada 100 habitantes en 2012.

Estas cifras convierten a nuestro país en un blanco ideal para servicios como la televisión bajo demanda. Según Federico de la Garza, asociado de la Cámara Nacional de la Industria Cinematográfica y del Videograma (Canacine), de los formatos para ver cine en casa más demandados al 2013, el DVD ocupa el primer lugar (60%), seguido por el pago por evento a través de televisión de paga (35%), y finalmente, el formato por medio de *streaming* (5%), una modalidad que se espera vaya abriéndose paso entre los consumidores mexicanos.

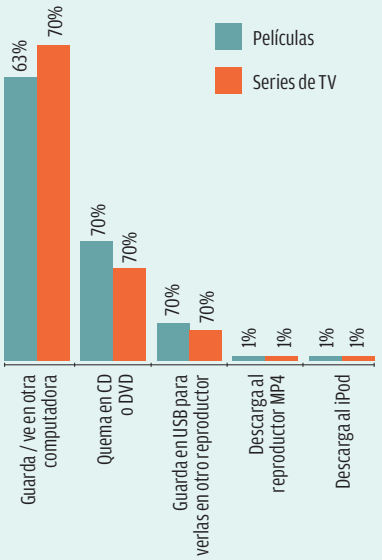
¿En qué consiste este servicio?

Conocido como televisión bajo demanda (o *TV on demand*, en inglés), este servicio estriba en la reproducción de películas, series o documentales en internet a través del uso de una tecnología denominada *streaming*. Aunque existen distintas modalidades, se caracteriza por permitirle a los usuarios elegir qué quieren ver y cuándo quieren verlo. De ahí que también sea llamado "televisión a la carta".

México, cinéfilos en la web

Los internautas mexicanos dedican una parte considerable de su tiempo en línea al consumo de películas y series de televisión, tanto vía *streaming* como por descarga. Esta es una pequeña fotografía de las actividades que realizamos en la web.

Distribución de descargas de contenidos protegidos en distintos dispositivos



Fuente: Ipsos MediaCT

Fuente: Reporte sobre Descargas Digitales de la Coalición por el Acceso Legal a la Cultura, A.C. realizado en 2011.

Actualmente, en nuestro país se ofrece bajo dos modalidades principales:

Pago por evento. Este esquema consiste en comprar o rentar películas de un catálogo. El precio oscila entre los 10 y 60 pesos. En el caso de la renta, cuenta con un lapso para ver el contenido, ya sea en horas o días.

Suscripción. En esta modalidad los proveedores ponen a tu disposición un catálogo de contenidos por un pago mensual, permitiéndote ver las películas que quieras, en el momento que lo desees y cuantas veces quieras. El precio por la suscripción mensual oscila entre 69 y 149 pesos. En este tipo de servicio también tienes la opción de comprar o rentar alguna película con un cargo extra de entre 19 y 45 pesos.

La principal forma de pago es en línea por medio de tarjeta de crédito; sin embargo, también puedes encontrar formas de pago como cargo a recibo de otros servicios (como el teléfono) o en tiendas de conveniencia. No obstante, los proveedores de este servicio continúan implementando formas alternativas de pago como certificados de regalo, debido a que esto permite que personas sin tarjeta de crédito contraten el servicio.

Para la reproducción de un servicio de películas a través de *streaming* debes contar con una conexión a internet, preferiblemente de banda ancha, y en ocasiones con un receptor digital que te ayude a reproducir el contenido multimedia, pues en el caso de las televisiones inteligentes o Smart TV, ya cuentan con aplicaciones y servicios de video bajo demanda.

Además, es posible reproducir video en diferentes dispositivos. De acuerdo con Karina Pérez, encargada del área de Relaciones Públicas de Netflix en Latinoamérica, para el uso de sus servicios en México y a nivel internacional las plataformas más utilizadas por sus usuarios son *laptops*, computadoras, consolas de juegos como PlayStation 3, Xbox 360, Wii, tabletas y reproductores de video por internet, como Apple TV y Smart TV (con conexión a internet).

¿Quién es el **consumidor de *streaming*?** **De la Garza opina** que son principalmente espectadores interesados sólo en ver la película **"aquí y ahora"** y a quienes poco le interesan los valores agregados del **DVD o Blu-ray,** como el detrás de cámaras, entrevistas con los actores, etcétera.

¿Qué es el *streaming*?

Se trata de una tecnología que permite reproducir un archivo multimedia sin necesidad de descargarlo por completo en tu computadora de escritorio, *laptop*, tableta, *smartphone*, o cualquier otro dispositivo, ahorrando espacio de tu disco duro.

En el caso de una película, el *streaming* permite una visualización en forma de flujo de datos en tu dispositivo a medida que se va descargando, y sólo permanece de forma temporal, ya que después el flujo de datos se borra.

A continuación te explicamos de manera breve cómo funciona:

1. Accedes a una página en internet que ofrece este contenido.
2. El servidor de páginas de internet manda una solicitud a otro servidor de contenido, o servidor multimedia, el cual aloja físicamente los archivos de audio, video o cualquiera que sea el contenido solicitado.
3. El servidor multimedia se encarga de dividir el contenido requerido en pequeñas fracciones y realiza el *streaming* directamente a tu dispositivo, sin intervención del servidor de páginas de internet, en el orden correcto y en tiempo real.
4. Tu dispositivo recibe el archivo del contenido solicitado y comienza a reproducirlo de acuerdo con las características técnicas requeridas.

Por todo esto, para una reproducción continua y sin interrupciones necesitas un ancho de banda que así te lo permita. Los proveedores del servicio usualmente especifican la velocidad de descarga mínima que requieres. De acuerdo con información de algunas empresas, la velocidad mínima requerida es 512 kbps (0.5 Mbps).

Si tu conexión experimenta ligeros descensos de velocidad durante la reproducción, podrás seguir viendo el contenido consumiendo la información almacenada en la memoria temporal. Pero, si llegas a consumir todo lo que está en la memoria, se detendrá hasta que se vuelva a llenar.

Si bien es cómodo y práctico ver películas por internet, en ocasiones también hay problemas para visualizar el contenido, la imagen se congela, o bien, es intermitente. Una de las principales causas de interrupción de la señal es que el usuario no cuente con la velocidad de conexión mínima requerida, además de la cantidad de dispositivos que se usan de manera simultánea con una misma conexión.

Toma en cuenta que los requerimientos de velocidad de internet de banda ancha están establecidos en función del tipo de video que deseas reproducir, es decir, a mejor calidad de video, mayor consumo de ancho de banda; tal es el caso de las películas en alta definición (High Definition).

Comparativo de precios y servicios

La Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco se dio a la tarea de revisar sitios disponibles en México que ofrecen el servicio de películas y series a través de internet por medio de una suscripción mensual, mediante renta o venta y de forma gratuita. A continuación te presentamos lo que encontramos:

Empresas que ofrecen películas y series a través de internet mediante suscripción mensual del servicio

Concepto / Proveedor	KLIC Cinepolis	NETFLIX	yuzu	Claro video	Totalmovie
Tipo de contenido	Películas	Películas, documentales y series	Películas y TV	Películas, series, conciertos, caricaturas y documentales	Películas y TV
Tipo de acceso	Suscripción y renta	Suscripción	Suscripción	Suscripción y renta	Suscripción
Costo ($)	$ 89 mensual	$ 99 mensual (para ver en dos dispositivos a la vez), $ 149 mensual (para ver en cuatro dispositivos a la vez)	$ 149 mensuales	$ 69 mensuales	$ 99 mensuales
Veces que se puede ver el contenido con suscripción	Ilimitado	Ilimitado	No especifica	Ilimitado	Ilimitado
Pago por evento o renta individual ($)	Desde $ 25 hasta $ 45	No aplica	No aplica	$ 19 (Standard) y $ 39 (Top movies)	No especifica
Plazo para ver el contenido por un evento	48 horas	No aplica	No aplica	24 horas	No especifica
Periodo de prueba gratis	30 días	1 mes	1 mes	1 mes. No incluye títulos de pago por evento. Aplica para clientes Infinitum con cargo al recibo Telmex.	30 días
Avances del contenido en video (tráiler)	No	No	No	No	No
Sinopsis	Sí	Sí	No	Sí	Sí
Géneros (películas)	Acción, cine mexicano, comedia, documentales, independiente, romance, sci-fi, fantasía, terror, animación, clásicas, cortometrajes, drama, infantil, sala de arte y suspenso	Acción, animés, películas infantiles, películas clásicas, comedias, documentales, drama, fe y espiritualidad, películas extranjeras, terror, independientes, películas mexicanas, musicales, música y conciertos, películas policiales, películas románticas, ciencia ficción, de interés especial, deportes y salud física, *thrillers*	No especifica	Acción, aventura, ciencia ficción, comedia, cortometrajes, drama, fantasía, infantil y familia, mexicanas, romance, terror y *thriller*	Drama, comedia, acción y aventura, *thriller* y terror, entre otros
Dispositivos	PC, *laptop*, TV con conexión desde *laptop*, iPad	PS3, Wii, Xbox, PC, Mac, Smart TV, dispositivo móvil, tableta y más	PC, Mac, iPad	Computadora, tableta, *smartphone*, TV Player, Xbox 360, iPhone, iPad, iPod, entre otros	TV, computadora, *smartphone* o tableta
Requerimientos mínimos de internet	Conexión a internet mínima de 1 Mbps	Se recomienda una velocidad mínima de 512 kbps	512 kbps y preferentemente de 1 Mbps	Conexión de 1 Mbps	700 kbps
Formas de pago	Tarjeta de crédito y cuenta CineCash	Tarjeta de crédito y débito	Tarjeta de crédito	Cargo a trajeta de crédito y cargo a recibo telefónico (Telmex/Telnor)	Tarjeta de crédito y pago en efectivo en algunas tiendas de conveniencia
Términos y condiciones del servicio o uso	Sí	Sí	No especifica	Sí	Sí
Condiciones para la cancelación del servicio	Sí	Sí	No especifica	Sí	Sí
Seguridad de datos financieros para la compra a través de internet	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Formas de contacto	Vía web, teléfono y chat	Correo electrónico, teléfono y chat	Correo electrónico, teléfono	Teléfono	Correo electrónico, teléfono

Nota importante: La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Para mayor información de las características y precios, consulta directamente con el proveedor del producto o servicio. A la fecha de publicación, dicha información pudo presentar cambios.
Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
Fuente: Cámara Nacional de la Industria Cinematográfica y del Videograma (Canacine) e información de algunas características recabada en los sitios de las empresas en octubre de 2013.

A continuación, te presentamos algunos proveedores que ofrecen películas y series a través de internet mediante renta, venta y de forma gratuita:

Empresas que ofrecen películas y series a través de internet mediante renta, venta y de forma gratuita

Concepto / Proveedor	KLIC Cinapolis	NETFLIX	yuzu	Claro video	Totalmovie
Dispositivos	Tabletas Android, en la mayoría de *smartphones*, iPhone, iPad, iPod, Mac, PC, Smart TV	PC, teléfono móvil, tableta, PS3 o internet TV	Mac, PC, Smart Blue-ray, Smart TV, iPad	Android y TV	Películas y TV
Requerimientos mínimos de internet	Conexión a internet de más de 1 Mbps	Conexión de 200 kbps o más	SD-1 Mbps, HD-2.5 Mbps y HDX-5 Mbps	Acceso a internet y *software* compatible	Suscripción
Formas de pago	Tarjeta de crédito, débito y cupones	No aplica	Tarjeta de crédito, prepago o de regalo	Tarjeta de crédito y débito	$ 99 mensuales
Términos y condiciones del servicio o uso	Sí	Sí	Sí	Sí	Ilimitado
Condiciones para la cancelación del servicio	Sí	No aplica	Sí	Sí	No especifica
Seguridad de datos financieros para la compra a través de internet	Sí	No aplica	Sí	Sí	No especifica
Formas de contacto	Correo electrónico	Correo electrónico, teléfono y chat	Correo electrónico, chat	Correo electrónico	30 días

Nota importante: La información presentada es de carácter estrictamente informativo. Para mayor información de las características y precios, consulta directamente con el proveedor del producto o servicio. A la fecha de publicación, dicha información pudo presentar cambios.
Con base en el Artículo 44 de la Ley Federal de Protección al Consumidor, los resultados de las investigaciones, encuestas y monitoreos publicados por la Procuraduría Federal del Consumidor no podrán ser utilizados por las empresas o proveedores con fines publicitarios o comerciales.
Fuente: Cámara Nacional de la Industria Cinematográfica y del Videograma (Canacine) e información de algunas características recabada en los sitios de las empresas en octubre de 2013.

Nada es gratis en la vida

En algunos sitios gratuitos encontrarás baja calidad en la imagen, nulas opciones para personalizar el video (como subtítulos o lenguaje), además de cortes publicitarios. En este tipo de esquema son los anunciantes quienes asumen el costo de reproducción, caso contrario a los proveedores, que te ofrecen un costo por suscripción, por evento o compra.

En un ejercicio realizado por la Dirección General de Estudios sobre Consumo de Profeco en un sitio de *streaming* gratuito, se pudieron observar hasta cuatro cortes publicitarios en una película de aproximadamente una hora 30 minutos.

Dispositivos para acceder a la *TV on demand*

Todo apunta a que el futuro de la televisión está en el *streaming*. Sólo es cuestión de tiempo para ver el contenido de la televisión actual totalmente por internet. Hoy existen en el mercado diferentes *gadgets* para acceder a estos contenidos mediante una conexión a internet fija o móvil.

Las plataformas más utilizadas son PC con Windows, PlayStation 3, Xbox 360, Wii, tabletas, reproductores de video por internet (como Apple TV) y las Smart TV (televisores con conexión a internet).

A continuación te presentamos algunos dispositivos, su descripción y el precio de adquisición.

Es importante mencionar que algunos de ellos también ofrecen acceso a otros contenidos. Por ejemplo: reproducción de música, visualización de fotografías, aplicaciones de deportes, conciertos y otros eventos, etcétera. Por ello, vale la pena reconsiderar el precio si sólo piensas comprarlo para la reproducción de video por internet.

Toma en cuenta que también puedes reproducir video a través de la conexión WiFi para tus dispositivos móviles o mediante una conexión de banda ancha móvil.

Recomendaciones

- Pocas cosas legales son gratis. Utiliza proveedores que han pagado los derechos de reproducción.

- Prefiere empresas que tengan oficinas o centros de atención a clientes en México, para cualquier duda o reclamación.

- Toma en cuenta las recomendaciones de otros usuarios del servicio. Sus experiencias pudieran servirte antes de tomar una decisión.

Dispositivos para ver internet por TV

Dispositivo	Descripción	Precio ($)
	Receptor digital multimedia diseñado para reproducir contenido multimedia en un televisor. Cuenta con algunos servicios para acceder a plataformas de video en *streaming*.	**De $1,250 a $1,799**
	Plataforma que, a través del televisor, ofrece acceso a su buscador, aplicaciones específicas para televisión, posibilidad de navegar a través de páginas web, entre otros. Puede estar integrada en un televisor o a través de un dispositivo.	**De $3,599 a $3,998**
	Dispositivo precargado con sistema operativo Android, que se conecta al televisor e internet para poder acceder a su contenido y aplicaciones, además de navegar en internet.	**De $1,699 a $2,999**
Cable HDMI	High Definition Multimedia Interface, por sus siglas en inglés, se utiliza para transmitir video digital de alta definición y audio para diversos tipos de medios visuales.	**De $55 a $225** (Depende del largo del cable y características)
HTPC	Home Theater Personal Computer, por sus siglas en inglés. Se utiliza para reproducir contenido multimedia en una televisión.	**$2,549**
Smart TV	Denominación que se le da a televisores que permiten la reproducción de contenido multimedia y navegar por internet. Además, se tiene la posibilidad de instalar o usar aplicaciones diseñadas específicamente para un televisor.	**De $8,200 (32") a $26,999 (60")**
Consolas de videojuegos	Integran servicios que permiten el acceso a diversas plataformas en línea y cuentan con un navegador web.	**De $3,999 a $6,699** (Depende de las características de la consola)

Nota importante: Los precios fueron recabados en el sitio web del proveedor o en portales especializados en electrónica. Dichos precios son únicamente de referencia; a la fecha de publicación pudieron haber cambiado. Para mayor información de las características y costos, te recomendamos consultar directamente con el proveedor del producto.
Fuente: Precios recopilados el 16 y 17 de octubre por la Dirección General de Estudios sobre Consumo (DGEC) de Profeco.

- Antes de contratar, visita el sitio, conoce su catálogo y no olvides revisar sus términos, condiciones y forma de cancelación del servicio. No te quedes con dudas, contacta al proveedor.

- Revisa los dispositivos y plataformas necesarios para la reproducción del servicio.

- Cada empresa recomienda una conexión con un ancho de banda mínimo. Verifica la conexión de internet con tu proveedor y considera la velocidad de bajada que te brinda en condiciones óptimas.

- Existen diferentes formas de pago: tarjeta de crédito, débito, cargo automático a recibos de otros servicios y pago en efectivo en algunas tiendas de conveniencia. Revisa cuáles te ofrece el proveedor con el que desees suscribirte, ya que no todas las opciones están disponibles en un solo servicio.

- Considera que si deseas tener accesibilidad en dos o más equipos algunos proveedores pueden solicitarte un pago extra en tu mensualidad.

- Algunos proveedores ofrecen periodos de prueba gratis a cambio de proporcionar los datos de tu tarjeta de crédito. Considera dos cosas:

a. La seguridad del sitio en el manejo de la información.

b. La fecha en la que termina el periodo de prueba gratuito para servicios por medio de suscripción, toda vez que si no manifiestas tu deseo de no contratarlo antes de la fecha especificada, pudiera generarse una contratación automática sin previo aviso con el cargo respectivo.

El **consumo digital** también es cosa de **Profeco.** Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, entra a la página **concilianet.profeco.gob.mx** o llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** en el DF, o al **01 800 468 8722** en el resto del país.

Entrevistas
- Federico de la Garza, asociado de la Cámara Nacional de la Industria Cinematográfica y del Videograma (Canacine).
- Karina Pérez, encargada del área de Relaciones Públicas de Netflix en Latinoamérica.

Fuentes
- Estadísticas sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de Información y Comunicaciones en los Hogares 2012 del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
- Información proporcionada por el Instituto Federal de Telecomunicaciones (Ifetel, antes Cofetel).
- Álvarez, Miguel Ángel. (25 de mayo de 2012). "Requisitos de ancho de banda para la producción de video por streaming". Consultado el 6 de noviembre de 2013, en http://www.desarrolloweb.com/articulos/ancho-banda-streaming-video.html
- Castro, Luis. (s.f.). "¿Cómo funciona el streaming?". Consultado el 6 de noviembre de 2013, en http://aprenderinternet.about.com/od/ConceptosBasico/f/como-Funciona-El-Streaming.htm

Baja California Sur: Dicotomía de la belleza

Identidad y diferencia son las características de un estado constituido por el contraste. Aguas que desbordan vida conviven con paisajes desérticos y sierras que esconden oasis; pueblos pintorescos se encuentran con la infraestructura turística más exquisita. Así es la tierra sudcaliforniana.

Los Cabos figura como uno de los destinos turísticos más concurridos en todo el mundo.

Encuentra tu delegación Profeco en Baja California Sur
Calle Jalisco esquina con Francisco I. Madero s/n, colonia Pueblo Nuevo, La Paz.
Tel: (01 612) 122 8077, 125 5400, 123 1530

El genio arquitectónico de Gustave Eiffel no sólo habita París, también es posible apreciarlo en el pubelo de Santa Rosalía.

Entre el océano Pacífico y el Mar de Cortés descansa esta tierra de contrastes. No sólo la dualidad de las aguas le rodea con la riqueza de sus frutos y su exuberante fauna marina, el turquesa de su oleaje, sus cálidas playas, esteros y manglares, sino también, tierra adentro, múltiples formas la hacen extenderse más allá de los mares: pueblos pintorescos, arte rupestre, las misiones de antaño, la soberbia de los oasis tropicales y la simplicidad del desierto, aparte de la exquisitez de su infraestructura turística.

Así, al visitante le esperan playas vírgenes, reservas naturales, parques nacionales, islas y santuarios, territorio para actividades de descubrimiento, aventura, descanso y conocimiento. Por ser uno de los destinos favoritos a nivel mundial, el turismo representa su principal actividad económica; con una oferta que va del ecoturismo a la pesca deportiva, pasando por los deportes extremos, la posibilidad de admirar los vestigios coloniales o recostarse en sus litorales.

Aunado a ello, la generosidad de su medioambiente ha propiciado la agricultura orgánica, destacando la producción de mango, tomate, berenjena, calabaza, maíz, chile, pimiento morrón y melón. Huelga decir que la certificación sanitaria del agua añade valor a sus productos pesqueros. Asimismo, desde la época colonial ha desarrollado actividades mineras de productos metálicos y no metálicos, llevándolo a ocupar el primer lugar en la producción nacional de yeso y sal marina.

Baja California Sur es la verdadera experiencia de la unidad en la diferencia, contraste que hace atractiva la belleza.

Los Cabos

La última porción de tierra de la península de Baja California alberga una dicotomía que culmina con la unión del desierto y el mar, con el paso de exóticos cactus al aura azul del Pacífico y el Mar de Cortés. Al contraste se suma la antigua San José del Cabo y la moderna Cabo San Lucas. La primera, un pueblito colonial ideal para caminar y admirar;

la segunda, una representación acabada del turismo más exclusivo. Los hoteles más lujosos y los mejores campos de golf de Latinoamérica y el mundo se hallan aquí.

Loreto

A la orilla del Mar de Cortés, los jesuitas fundaron la misión más antigua de la península, la Misión de Nuestra Señora de Loreto, "madre de la Alta y Baja California". Su templo tiene un estilo barroco sobrio que merece disfrutarse. Además, este tradicional pueblito, otrora capital de las Californias, está rodeado por cañones y descansa a la sombra

Fotos: Cortesía de la Secretaría de Turismo del Estado de Baja California Sur.

de la Sierra de la Giganta, donde te maravillará el arte rupestre que data de hace 10,000 años. En este Pueblo Mágico también podrás caminar por la montaña, jugar golf o hacer ciclismo, entre otras actividades.

Mulegé

Un oasis brota en medio del desierto. Rodeados por arena y flora espinosa, nacen palmas, datileras, olivos y árboles frutales. La exuberancia de este pueblo es un regalo para aventureros y turistas deseosos de adrenalina. Las paradas obligadas son San Ignacio, entrada a las pinturas rupestres; y Santa Rosalía, un bello pueblo francés del XIX que pervive en sus casas de madera, su panadería y su iglesia, diseñada por Gustave Eiffel. Por otro lado, la biodiversidad de Mulegé se materializa en la Reserva de la Biosfera El Vizcaíno: berrendos, cimarrones, aves, zorros, venados y pumas.

Explora las profundidades del Mar de Cortés.

Comondú

La vocación agrícola de la entidad hizo de este desierto un vergel, el cual hospeda invernaderos con tecnología de punta. Pero su acceso al mar también tiene joyas que ofrecer a los visitantes, como la segunda ola más larga del mundo, en la Bahía de San Juanico, única para los surfistas; o el milagro que cualquier ecoturista debe atestiguar: el avistamiento de la ballena gris. El santuario protegido es el lugar idóneo para convivir con este bello monstruo marino.

La diferencia sudcaliforniana

A pocos kilómetros al sur de La Paz se encuentra El Triunfo, un antiguo pueblo minero que se niega a ser olvidado. Y a escasos minutos, en el Santuario de Cactus, está el cactus más grande del mundo: el cardón gigante columnar. También puedes visitar La Paz, Loreto o Los Cabos para realizar pesca deportiva bajo el programa "Captura y deja libre". Y por nada del mundo dejes de maravillarte por las Islas del Golfo, que representan uno de los complejos insulares más importantes del orbe; o Todos Santos, un pueblo encantado que te conquistará con su carácter pintoresco y tradicional.

Fusión entre mares

Como la unidad donde conviven múltiples formas, en Baja California Sur se advierte la multiculturalidad que la constituye: influencia oriental, francesa, italiana, china, libanesa o turca. La abundancia de los mares que le ciñen le prodiga de los mejores frutos, los cuales adquieren presentaciones suculentas: el filete imperial, que es una rueda de camarones prensados, rodeados de tocino, y preparado a la plancha; las almejas chocolatas asadas en su concha; las papas rellenas de camarón o langosta; la sopa de aleta de tiburón; el abulón en salsa de ostión, o el cerdo en salsa de tamarindo, son sólo una muestra del más sofisticado menú marino. Mención aparte merecen los tacos de pescado o camarón capeados, con verdura y una salsa deliciosa. Y al ser parte del norte del país, no pueden faltar la machaca en caldillo o con huevo, las burritas, los quesos regionales o las conservas. Y para beber y amar, un refrescante clamato o un licor o té de damiana, considerado un potente afrodisíaco.

Fuentes

· Agencia EFE. (12 de mayo de 2013). "Baja California Sur, la exportadora de sal más grande del mundo". Periódico Digital. Consultado el 16 de octubre de 2013, en http://periodicodigital.com.mx/notas/baja_california_sur_la_exportadora_de_sal_mas_grande_del_mundo#.UmAlwZRabyd

· Gobierno de Baja California Sur. (s.f.). *Guía turística. Baja California Sur.* Gobierno de Baja California Sur. Consultado el 16 de octubre de 2013, en http://www.bcs.gob.mx/turismo/guia/index.php

· México Desconocido. (s.f.). "Baja California Sur". México Desconocido. Consultado el 16 de octubre de 2013, en http://www.mexicodesconocido.com.mx/baja-california-sur.html

· Secretaría de Economía. "Baja California Sur". Secretaría de Economía. Consultado el 16 de octubre de 2013, en http://www.economia.gob.mx/delegaciones-de-la-se/estatales/baja-california-sur

· Visit Mexico. "Los Cabos". Visit Mexico. Consultado el 16 de octubre de 2013, en http://www.visitmexico.com/es/los-cabos

Una pizca de sal

Desierto, mar y sierra son la trinidad creadora de la salinera de Guerrero Negro, en Baja California Sur. Las dunas blanquecinas se extienden por kilómetros, y aportan una producción de más de 7.5 millones de toneladas de sal cada año, lo que convierte a la empresa Exportadora de Sal (ESSA) en la más grande del mundo. Además, la sal sudcaliforniana y mexicana se exporta a Japón, Corea, Estados Unidos, Taiwán, Canadá, Centroamérica y Nueva Zelanda.

La empresa cuenta con el equipo y la tecnología más avanzados del sector y sus instalaciones de producción incluyen 200 kilómetros de diques y carreteras, 50 kilómetros de canales y 4 kilómetros de rutas de carga.

Asimismo, algunas áreas operativas de la empresa fueron incluidas en zonas declaradas Patrimonio de la Humanidad, y mantienen un gran estado de conservación, el cual ha sido avalado por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza. Aunado a ello, Exportadora de Sal cuenta con un departamento de Ecología y Seguridad Industrial que desarrolla actividades para cumplir con la normatividad ambiental y de seguridad, así como con los requerimientos internacionales en la materia.

Las 10+ de Baja California Sur

A continuación te mostramos los 10 proveedores con más quejas ante **Profeco** en este estado durante el periodo de enero a septiembre de 2013.

- **RADIOMÓVIL DIPSA, S.A. DE C.V.**
- **COPPEL, S.A. DE C.V.**
- **COMISIÓN FEDERAL DE ELECTRICIDAD**
- **COMUNICACIONES NEXTEL DE MÉXICO, S.A. DE C.V.**
- **SEARS OPERADORA MÉXICO, S.A. DE C.V.**
- **TELÉFONOS DE MÉXICO, S.A.B. DE C.V.**
- **C&A MÉXICO, S. DE R.L.**
- **AEROENLACES NACIONALES, S.A. DE C.V.**
- **NUEVA WALMART DE MÉXICO, S. DE R.L. DE C.V.**
- **IUSACELL, S.A. DE C.V.**

Fuente: Sistema Integral de Información y Procesos (SIIP).

Consulta a detalle esta información y la de todos los estados de la República en el Portal del Consumidor **consumidor.gob.mx**

Esto ya dejó de ser tristeza

La depresión es uno de los trastornos mentales más frecuentes alrededor del mundo, y también uno de los principales motivos de ausentismo y baja productividad laboral. ¿Sabes cuáles son los signos de alerta y cómo debe ser tratada?

Para la mayoría de nosotros, la diferencia entre tristeza y depresión es poco clara, e incluso solemos considerarlos sinónimos. Sin embargo, mientras la tristeza es una de las emociones básicas del ser humano, la depresión es un trastorno del estado de ánimo que, pudiendo ser transitorio o permanente, se caracteriza por sentimientos de infelicidad, abatimiento o culpa, llegando en algunos casos a provocar una incapacidad total o parcial para disfrutar de las actividades y vivencias cotidianas, como el trabajo, las relaciones interpersonales o simplemente salir de la cama.

Un padecimiento multifactorial

A diferencia de otros padecimientos provocados por una causa única o específica, los trastornos del estado de ánimo se caracterizan por obedecer a varios factores que involucran tanto aspectos internos como externos del individuo.

Se conoce como factores endógenos a aquellos que provienen del malfuncionamiento del organismo, pudiendo ser genéticos (heredados de padres a hijos) o consecuencia de otros desórdenes y enfermedades (por ejemplo, tiroideas, tumores o cáncer), o de padecimientos como el alcoholismo o la adicción a otra sustancia.

Los factores exógenos son aquellos que se sitúan "fuera" del individuo y están relacionados con su historia; eventos traumáticos que pueden incluso interactuar con factores internos, como una predisposición genética a sufrir este tipo de afecciones.

Tipos de depresión

Esta enfermedad, dependiendo de sus síntomas, se presenta de diferentes formas. Sus tipos más comunes son:

- **Trastorno depresivo mayor.** Se trata de la variedad más incapacitante, en la que la persona es incapaz de realizar acciones cotidianas como ir al trabajo, asearse o hasta ir al baño. En este tipo de afección los pacientes pueden experimentar problemas incluso para reconocer que están deprimidos.
- **Trastorno distímico.** Aunque se trata de un trastorno crónico, es una variedad menos incapacitante. Las personas con esta afección tienden a ser negativas, irritables y desesperanzadas, teniendo problemas para obtener placer de las actividades habituales.
- **Trastorno afectivo estacional.** Suele aparecer en una época determinada del año, generalmente en invierno. Está asociado con la ausencia de luz solar en el medioambiente.
- **Depresión bipolar.** Se caracteriza por periodos alternados de euforia y depresión, en los que la persona puede llegar a perder el control de sus acciones.

Focos de alerta

Aunque el sentimiento persistente de tristeza es uno de los indicadores más comunes de este tipo de trastornos, no es el único. Entre los síntomas clásicos de este malestar –en personas adultas– se cuentan:

- **Estado de ánimo irritable** o decaído la mayor parte del tiempo.
- **Pérdida del placer** al realizar actividades habituales o que antes proporcionaban satisfacción.
- **Alteraciones del sueño;** ya sea exceso de somnolencia o dificultades para conciliarlo.
- **Cambio notable en el apetito**, generalmente con aumento o pérdida de peso.
- **Sensación de cansancio** y falta de energía.
- **Sentimiento persistente de inutilidad**, odio a sí mismo y culpa.
- **Dificultad para concentrarse.**
- **Alentamiento de los movimientos.**
- **Tendencia prolongada** a la inactividad o al abandono de actividades usuales (principalmente aquellas que daban placer).
- **Sentimiento constante** de desesperanza y abandono.
- **Pensamientos recurrentes** sobre la muerte o el suicidio.

También se pueden encontrar síntomas de orden físico acompañando los malestares psíquicos, como:

- **Dolor** de cabeza y articulaciones
- **Dificultades** para deglutir
- **Calambres** abdominales
- **Contracturas** musculares
- **Alteraciones** de la vista
- **Zumbidos**
- **Dificultad** para respirar
- **Opresión** en el pecho
- **Palpitaciones**
- **Estreñimiento**, diarrea o gastritis
- **Contracturas** musculares

Como fruto de esta sintomatología, son palpables las alteraciones en el desenvolvimiento e interacción de un individuo en ámbitos como el social y laboral. Ante su aparición y permanencia por más de dos semanas, es recomendable acudir con un especialista en salud mental.

La depresión navideña

Debido a la enorme carga emotiva que recae sobre el último mes del año, es normal que experimentemos lapsos de tristeza o nostalgia que suelen esfumarse al sonar las campanadas del nuevo año. Sin embargo, hay ocasiones en que son un indicador de un trastorno que debe ser atendido antes de que afecte la vida personal y laboral de las personas.

Contrario a lo que muchos piensan, la luz solar que nuestro cuerpo recibe es fundamental para procesos químicos que suceden en nuestro organismo. Durante el invierno, cuando las noches son más largas y los días más cortos, la producción de neurotransmisores relacionados con nuestro estado de ánimo, como la serotonina y el cortisol, se ve afectada.

En algunas personas, esta alteración puede producir el Trastorno Afectivo Estacional (TAE), un mal común en países que geográficamente se encuentran alejados del trópico.

De acuerdo con Arturo Garza, psiquiatra especialista en trastornos del estado de ánimo, la depresión estacional o invernal es totalmente diferente a los periodos de melancolía navideña, en donde existen estímulos que generan tristeza como la pérdida de algún ser cercano o el no haber cumplido los objetivos trazados a principio de año.

Generalmente, este padecimiento requiere de la intervención de un psiquiatra que recete medicamentos que ayuden al cuerpo a compensar los químicos que echa en falta.

¿A quién acudir?

Así como existe una confusión en torno a la tristeza y la depresión, también la hay respecto de los especialistas que pueden tratarla.

Psicólogo o terapeuta

- Especialista en salud mental que, además de estudiar la licenciatura en Psicología, realizó una especialidad en alguna de las corrientes terapéuticas o áreas de atención clínica.
- Su principal herramienta es la palabra: mediante el análisis de la situación e historia de la persona, busca ayudarla a que "se ayude a sí misma", encontrando la raíz de sus problemas.
- Aunque varía dependiendo del método, tiende a tener una duración más larga que el tratamiento farmacológico.
- Tras realizar una evaluación clínica, puede recomendar al paciente iniciar un tratamiento paralelo con un psiquiatra.

Psiquiatra

- Médico que realizó una especialidad en Psiquiatría, la rama de la medicina que estudia y atiende las enfermedades mentales.
- Como médico, está autorizado a recetar medicamentos que actúan sobre las sustancias químicas que produce nuestro cerebro y afectan nuestros estados de ánimo. En algunos casos, existen psiquiatras que también son terapeutas.
- Generalmente, el tratamiento farmacológico se acompaña con algún tipo de psicoterapia, trabajando en coordinación con el psicólogo para evaluar el avance del caso.

Alrededor del mundo, la depresión es la primera causa de incapacidad entre las enfermedades mentales.

150 millones padecen algún tipo de depresión.

En México tiene una prevalencia de alrededor del 3% de la población mayor de 18 años. Sin embargo, sólo 13% de ellos recibe tratamiento.[1]

4 millones de personas padecen depresión.

Entre 20 y 28% de las mexicanas ha sufrido depresión.

9% de la población es mayor de 60 años.

11 de cada 100 de ellos ha recibido un diagnóstico, de acuerdo con un estudio del Instituto Nacional de Geriatría de 2006.

18% de los mexicanos ha sufrido depresión en alguna etapa de su vida, sobre todo cuando son despedidos del trabajo.

54% de ausentismo laboral y **70%** de accidentes son provocados por la depresión.

[1] Datos obtenidos en la conferencia como parte de las actividades en torno al Día Mundial de la Salud Mental, organizada por Laboratorios Lundbeck México. Ciudad de México, octubre de 2013.

Entrevistas

· Armando Ambrosio, doctor en Ciencias Médicas por la UNAM; psiquiatra y psicoanalista de consulta externa del hospital psiquiátrico Fray Bernardino Álvarez.
· Arturo Garza, integrante de la Asociación Psiquiátrica Mexicana.

Tamales:

Del **cielo** les **caen** las **hojas**

En posadas, bodas y bautizos; para el Día de Muertos o la noche mexicana; obligadamente el Día de la Candelaria o en cualquier día de antojo. Para celebrar el último mes del año, el chef Ricardo Muñoz Zurita nos habla sobre los tamales como parte de nuestra enorme riqueza gastronómica.

El vocablo náhuatl *tamalli* significa "envuelto cuidadoso", y da origen al nombre con el que nos referimos a estos platillos a base de maíz que, según su relleno y forma de preparación, son símbolo de identidad de las más diversas culturas, alojadas a lo largo y ancho de nuestro país y del continente.

Por su importancia en la alimentación de los indígenas, los códices prehispánicos y las crónicas de conquista refieren al tamal tanto como al cacao. Con más de seis siglos de historia, es de esperarse que a través de las generaciones se haya transformado en muchas variedades.

Envueltos cuidadosamente

Para que un tamal se considere como tal, debe cumplir con tres elementos:

❶ **La masa de maíz.** Este ingrediente no cambia, pero sí su preparación. Antes del siglo XVI la masa no se batía con manteca de cerdo ni se usaba el polvo para hornear. Simplemente se revolvía con un poco de tequesquite, que es una levadura natural.

❷ **Su envoltura.** Suele ser de hoja de plátano en tierras calientes, o de maíz en el resto del país —la cual puede ser de elote o de milpa y estar fresca o seca—. Pero también existen otras hojas que se utilizan para envolver, como papatla, hierbasanta, chaya, tanay, to, árbol de canela, berijao, bexo, platanillo, xoco o guahan, e incluso papeles estraza y aluminio.

❸ **El relleno.** Depende por completo de los productos y tradiciones de cada región. Y pueden ser:

- Granos y semillas
- Verduras y hongos
- Frutas frescas o secas
- Carnes y aves
- Pescados y mariscos
- Quesos
- Hojas, hierbas y flores
- Pura salsa

Pacífico

Aguacata, chapata, charicurinda, corunda, mezcatamal, uchepo, nacatamal de hongos, con almendra, de zarzamora, de chihuilín, de camarón, de pescado, canario, de ceniza, nejo.

Actualmente, no existe estado o región en México que no cuente con algún tamal característico, por lo que hay miles de recetas. El chef Muñoz Zurita te deja esta "probadita"[1] de los más significativos de cada zona, que también pueden encontrarse en otras regiones.

[1] Muñoz Z., Ricardo. (2000). *Diccionario enciclopédico de la cocina mexicana*. México: Clío.

Norte

Chual, mezquitamal, chopo, huasteco, zacahuil, lagunero, colorado, barbones, de piña, zacatecano, navideño.

Golfo

Bollito, chilehuate, cuitón, de pata de mula, de pepita y frijol, etamal, elotamal, mimilo, pulacle, pinto, morado, pique, chanchames, colado, costeño, de fiesta, manea, de pato, papanteco, ranchero, socuco, de pejelagarto, mulita, pique.

Península de Yucatán

Brazo de mestiza, de espelón, dzotobichay, chanchames, de boda, brazo de indio, chay uah, de chaya.

Istmo

Cabeza de tigre, cheneculhuá, de canané largo, noloche, picte, pitaúl, xascul, de Cambray, padzito, cawus, de bola, de iguana, manea, oaxaqueño, untado, de chipilín, de cuchunuc, de hoja de Santa María, cau, pixque.

Centro

De ixtecócotl, de ombligo, de vigilia, de biznaga, xojol, de muerto, de ajolote, de colorín, de flor de garambullo, nejo, ungui, largo.

Además, en todo el país se preparan los de elote, de frijol, de rajas, de dulce y de queso.

Ricardo Muñoz Zurita
Ha dedicado su carrera a investigar, difundir y rescatar la gastronomía tradicional mexicana, a través de sus diversas publicaciones y de su concepto Azul Restaurantes. Su labor le ha valido múltiples galardones en México y el extranjero, y que sea conocido como "el antropólogo de la cocina mexicana".

Para que los niños jueguen con todo, menos con su seguridad

Diciembre y enero son los meses en que se registra un aumento en la venta de juguetes. Sin embargo, algunas veces, más que diversión, estos productos pueden traer consigo riesgos, lesiones y hasta consecuencias fatales.

Para los niños, el juego no sólo representa diversión, sino que forma parte de su crecimiento integral, ya que les ayuda a desarrollar habilidades psicomotrices, los convierte en seres sociables, fortalece su autoestima, potencia la creatividad y, a través de él, también adquieren y afianzan valores.

Pero la herramienta de todo este aprendizaje en los infantes son los juguetes, de ahí la importancia que representa escoger el adecuado para cada etapa de su vida.

Si estás pensando en regalar un juguete, toma en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Al momento de comprar un juguete

▼ **Siempre ten en consideración la edad del niño**. Los juguetes para niños mayores pueden contener piezas diminutas o mecanismos que pongan en peligro a los más pequeños.

▼ **Revisa la etiqueta de los juguetes.**
En ellas, obligatoriamente, debe aparecer:
- El nombre y marca del producto.
- Razón social y dirección del fabricante o importador.
- Instrucciones y advertencias de uso.
- En caso de tratarse de juguetes eléctricos, debe especificar su potencia máxima, la tensión de alimentación que precisan y el consumo energético.
- Edad para la que está recomendado el juguete.

▼ **Siempre compra en comercios establecidos**. En el comercio informal puedes adquirir copias piratas que pongan en peligro la salud e integridad del niño por contener defectos en su construcción, pinturas tóxicas u otras violaciones a la normatividad.

2. Durante el uso

▼ **Lee y sigue las instrucciones** de montaje y de uso del juguete. Guarda el manual de instrucciones donde lo tengas a la mano siempre.

▼ **Retira y desecha los empaques**; sobre todo, las bolsas de plástico y *blisters* (empaques de PET semirrígidos) para evitar que los niños o mascotas, al jugar con ellos, se asfixien.

▼ **No permitas que niños menores de 3 años jueguen con piezas pequeñas de menos de 4 cm**, ni tampoco con imanes o canicas. Ellos se encuentran en una etapa de desarrollo en la que, literalmente, conocen el mundo con todo su cuerpo, incluida la boca. Evita atragantamientos o asfixia.

▼ Mientras juegan, **vigílalos de manera constante**, ya que pueden hacer un mal uso de los juguetes y provocar accidentes. También, compartir estos momentos fortalecerá tu vínculo con el o la pequeña.

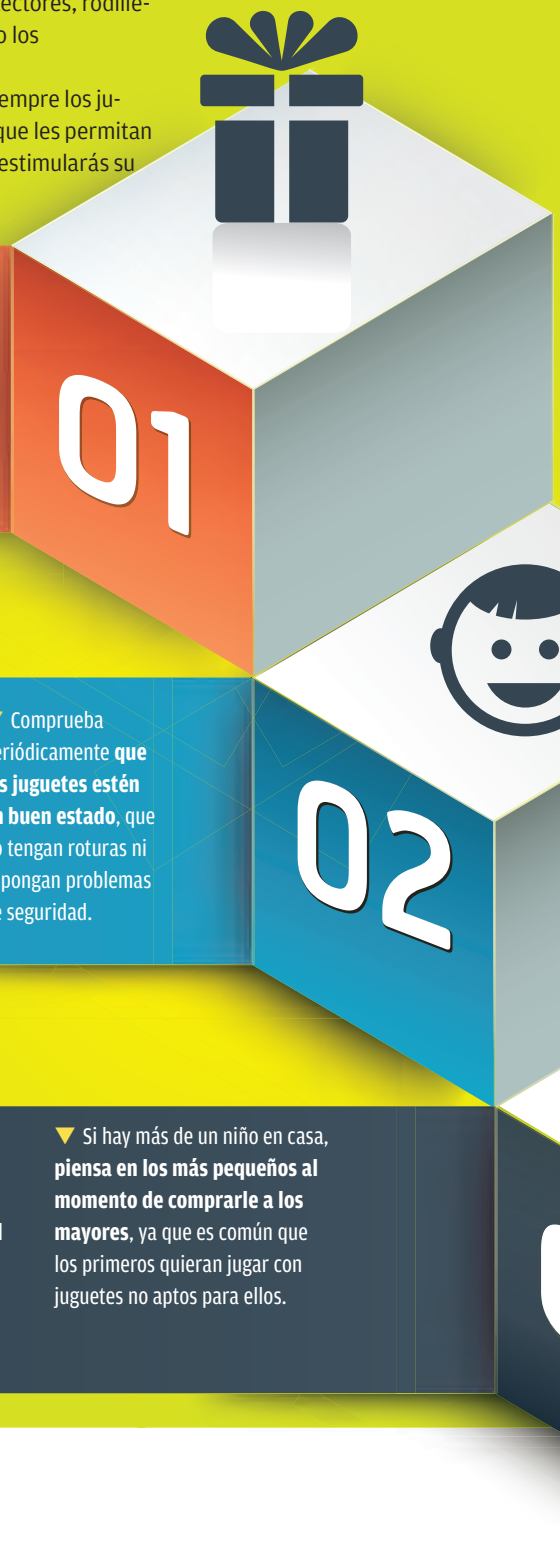
3. A lo largo de su vida útil

▼ **Debes revisar periódicamente** que los juguetes no tengan desperfectos como astillas, piezas sueltas, ojos sueltos en los peluches, tapas de las pilas, etcétera.

▼ **Guarda los peluches en bolsas de plástico** y lávalos cada semana o mes, ya que acumulan bacterias, polvo, y esto, a largo plazo, puede provocar alergias.

Recomendaciones generales

- Juguetes con dardos o flechas para niños pequeños no son recomendables en absoluto. Tampoco las réplicas de armas de fuego o pistolas de municiones.
- Si el regalo fue una bicicleta, patineta o similar, acompáñalo con aditamentos de seguridad como cascos, protectores, rodilleras, etcétera. Muéstrale que incluso los profesionales los utilizan.
- Para niños pequeños, prefiere siempre los juguetes constructivos, didácticos o que les permitan desarrollar sus propios juegos. Así estimularás su imaginación y su crecimiento.



▼ **Guarda el recibo de compra o la factura para algún cambio o devolución**. Así, en caso de tener problemas con un producto, podrás reclamar.

▼ **Concientiza a los niños** de que dejar juguetes en el piso, en las escaleras o zonas de paso representa un peligro para todos, además de que su juguete favorito puede romperse.

▼ Comprueba periódicamente **que los juguetes estén en buen estado**, que no tengan roturas ni supongan problemas de seguridad.

▼ **Haz un esfuerzo y compra juguetes nuevos**, no usados. Si bien los más recientes estándares de seguridad para los juguetes no garantizan su seguridad al 100%, definitivamente son más estrictos que los estándares del pasado.

▼ Si hay más de un niño en casa, **piensa en los más pequeños al momento de comprarle a los mayores**, ya que es común que los primeros quieran jugar con juguetes no aptos para ellos.

Profeco **dice no a la violencia**

A principios de 2013, la Procuraduría Federal del Consumidor, en coordinación con el Gobierno del Distrito Federal, destruyó más de 7 mil réplicas de armas de fuego que eran vendidas como juguete, de un total de 17 mil aseguradas conjuntamente en el Estado y la Ciudad de México.

La finalidad de esta acción es, por un lado, fomentar el desarrollo sano y no violento de los niños y, por otro, garantizar la seguridad de los consumidores y de la población en general, pues de cada 10 asaltos que se cometen, tres se realizan con juguetes réplicas de armas de fuego.

En referencia a las características que deben de tener este tipo de productos, la Norma Oficial Mexicana 161-SCFI-2003 establece que deben ser fabricados en colores fluorescentes (no en negro, plata o café); tener dimensiones diferentes a las de un arma real y carecer de mecanismos similares a los utilizados para cortar cartucho.

Entrevista
· María de las Mercedes Barragán Mejueiro, coordinadora del Comité de Salud Ambiental del Colegio Mexicano de Pediatras (Compedia), con especialidad en asma y alergias.

Esferas decorativas

Tiempo de preparación: 2 días Rendimiento: 10 piezas

Materiales

50 g de estambre de color

Brocha de 1/8 de pulgada

10 ml de agua

10 globos de látex del número 5 o 6

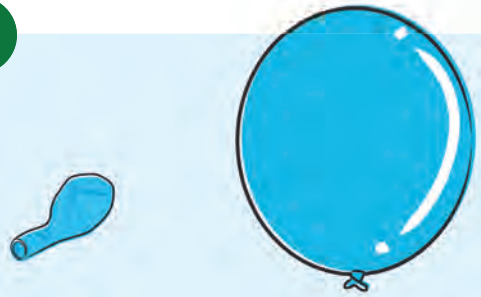
50 ml de pegamento blanco

Esmalte transparente en aerosol*

* Se consigue en tiendas de pinturas.

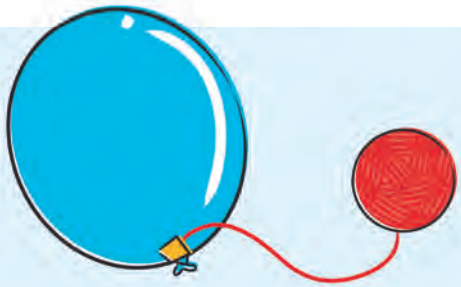
¿Quieres saber más Tecnologías Domésticas **Profeco**? Visita nuestro canal en YouTube: youtube.com/profecotv

1



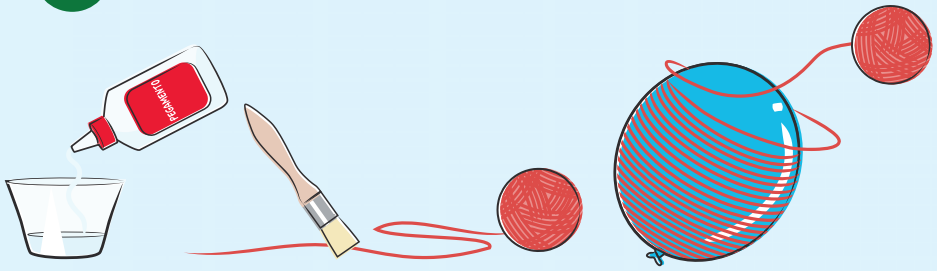
Infla el globo lo suficiente para que mantenga una forma esférica y anúdalo.

2



Adhiere un extremo del estambre junto al nudo del globo con un trozo pequeño de cinta.

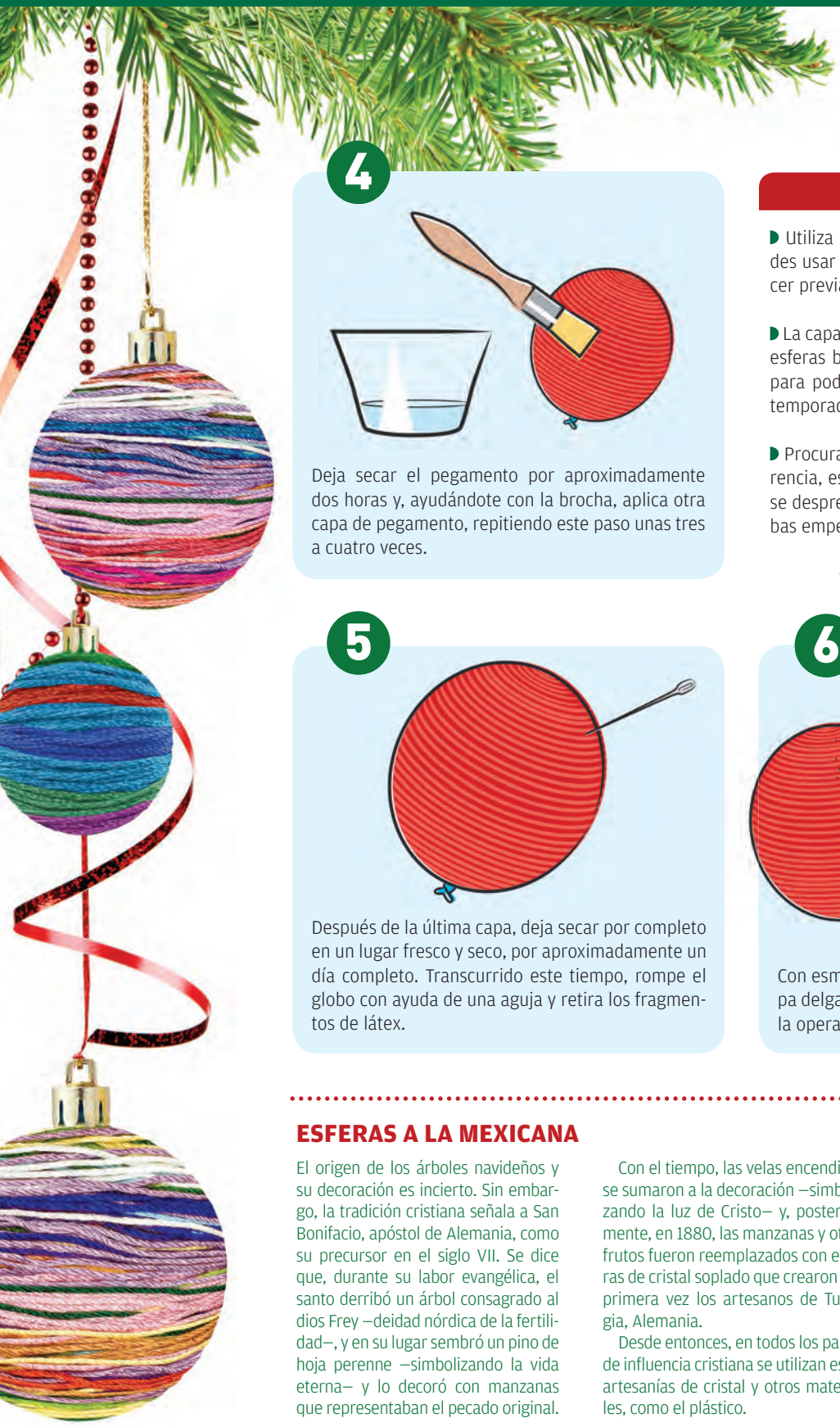
3



Diluye el pegamento blanco en el agua. Con ayuda de la brocha, humedece el estambre con esta mezcla. Ve colocándolo sobre el globo, con el fin de abarcar la circunferencia más grande; es decir, por la parte más ancha. Siguiendo la misma forma, continúa colocando el estambre, siempre humedecido con pegamento y dando una separación de medio a un centímetro entre cada circunferencia nueva y procurando no solamente ir cubriendo a lo ancho, sino también a lo largo, como si enrollaras una bola de estambre.

Beneficio

Con esta tecnología puedes elaborar elementos decorativos para la temporada navideña, como esferas para el árbol, o bien, para construir centros de mesa.



4

Deja secar el pegamento por aproximadamente dos horas y, ayudándote con la brocha, aplica otra capa de pegamento, repitiendo este paso unas tres a cuatro veces.

Recomendaciones

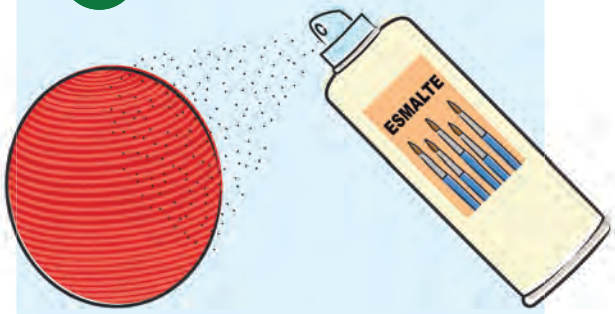
- Utiliza estambres de diferentes colores. Incluso puedes usar hilaza de yute, en cuyo caso se debe humedecer previamente para darle flexibilidad.
- La capa de esmalte en aerosol te permitirá remojar las esferas bajo el chorro de agua (por muy poco tiempo) para poder limpiarlas y así utilizarlas por más de una temporada.
- Procura colocar el estambre a lo largo de la circunferencia, es decir, la parte más ancha, a fin de evitar que se desprenda del globo mientras lo vas colocando y debas empezar de nuevo.

Validación técnica del maestro en Ciencias Miguel Ángel Meza Vudoyra / **Ilustración:** Mónica Miranda

5

Después de la última capa, deja secar por completo en un lugar fresco y seco, por aproximadamente un día completo. Transcurrido este tiempo, rompe el globo con ayuda de una aguja y retira los fragmentos de látex.

6



Con esmalte transparente en aerosol, rocía una capa delgada sobre la esfera. De ser necesario, repite la operación.

ESFERAS A LA MEXICANA

El origen de los árboles navideños y su decoración es incierto. Sin embargo, la tradición cristiana señala a San Bonifacio, apóstol de Alemania, como su precursor en el siglo VII. Se dice que, durante su labor evangélica, el santo derribó un árbol consagrado al dios Frey –deidad nórdica de la fertilidad–, y en su lugar sembró un pino de hoja perenne –simbolizando la vida eterna– y lo decoró con manzanas que representaban el pecado original.

Con el tiempo, las velas encendidas se sumaron a la decoración –simbolizando la luz de Cristo– y, posteriormente, en 1880, las manzanas y otros frutos fueron reemplazados con esferas de cristal soplado que crearon por primera vez los artesanos de Turingia, Alemania.

Desde entonces, en todos los países de influencia cristiana se utilizan estas artesanías de cristal y otros materiales, como el plástico.

México no es la excepción. En nuestro país existen dos grandes productores: **Chignahuapan, Puebla,** y **Tlalpujahua, Michoacán;** ambos considerados **Pueblo Mágico** por la Secretaría de Turismo. En el caso de Tlalpujahua, son más de 10 mil habitantes los que dependen de esta actividad, y en Chignahuapan existen poco más de 200 talleres que fabrican 60 millones de esferas cada año.

Te invitamos a ver **Tecnología Doméstica Profeco,** un programa de televisión que se transmite todas las semanas en **Revista del Consumidor TV**, donde podrás descubrir secretos y consejos para elaborar productos útiles. Consulta la programación de televisión en tu localidad.

¡Averíguate!

Conoce la diferencia entre televisores de Plasma, LCD, LCD LED y OLED

Plasma

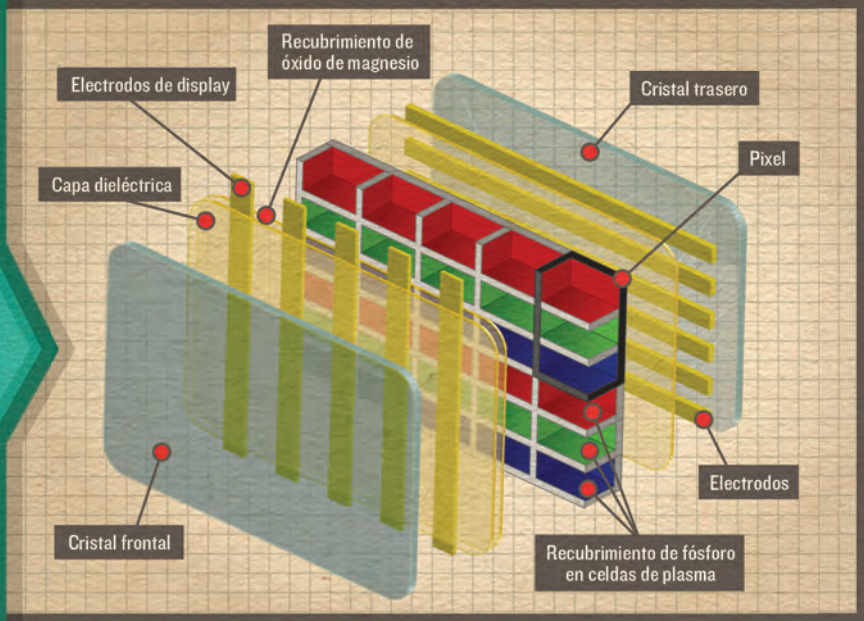
Contiene un panel formado por dos cristales, en cuyo interior se encuentran celdas con una mezcla de gases neón y xenón, la cual, al contacto con la electricidad, se convierte en plasma, generando una sustancia fosforescente y emitiendo luz.

VENTAJAS:

- Más barata.
- Negros profundos y buen contraste.
- Rápida capacidad de respuesta al movimiento (excelente para videojuegos).

DESVENTAJAS:

- Gasta más luz que otros modelos.
- Emite mucho calor.
- En espacios muy iluminados los colores pierden nitidez y su cubierta frontal de vidrio refleja la luz.



LCD

(Liquid Crystal Displayer o visualizador de cristal líquido)

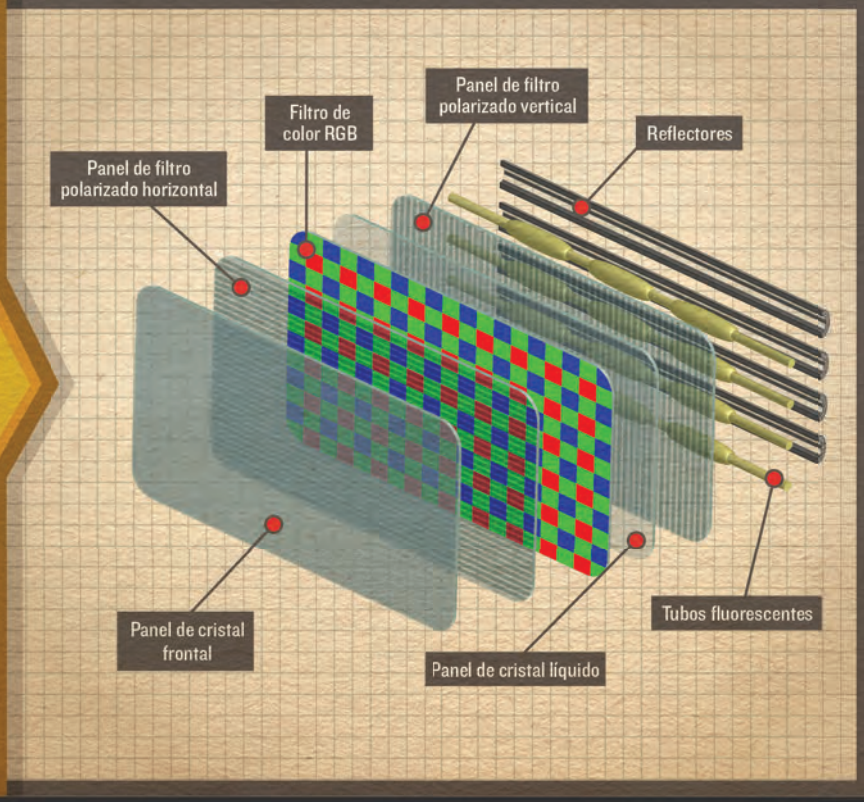
Formada por un panel trasero que emite luz fluorescente y una pantalla delantera constituida por pequeños puntos de cristal líquido que reaccionan a la corriente eléctrica, permitiendo que pase más o menos luz, conformando la imagen y los colores.

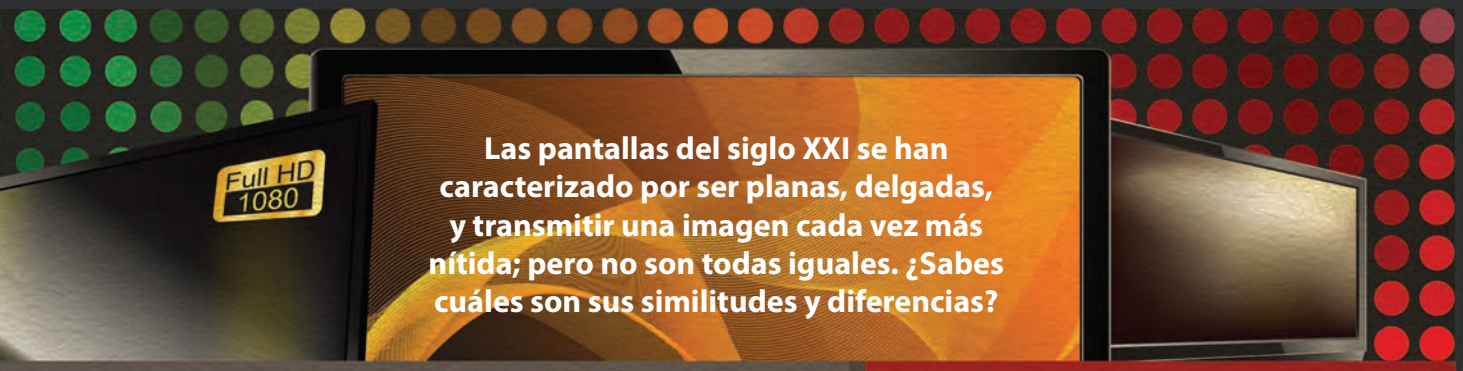
VENTAJAS:

- Precio accesible.
- Mayor tiempo de vida útil que la de plasma.
- Más delgada y ligera.
- Colores más brillantes.
- Cubierta antirreflejante.
- Menor gasto de energía que la de plasma.

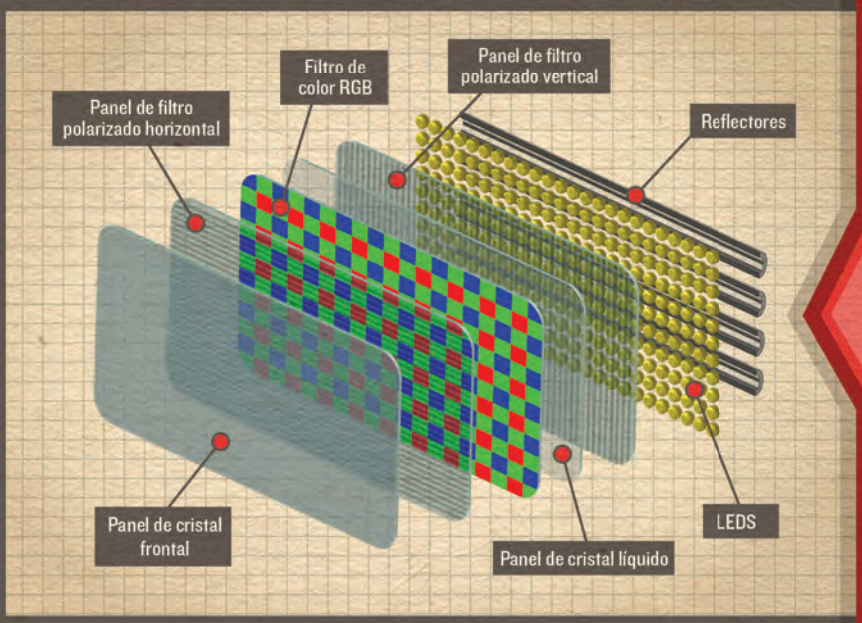
DESVENTAJAS:

- No produce negros intensos, por depender de la luz trasera.
- Menor capacidad de respuesta al movimiento que la de plasma.





Las pantallas del siglo XXI se han caracterizado por ser planas, delgadas, y transmitir una imagen cada vez más nítida; pero no son todas iguales. ¿Sabes cuáles son sus similitudes y diferencias?



LCD LED

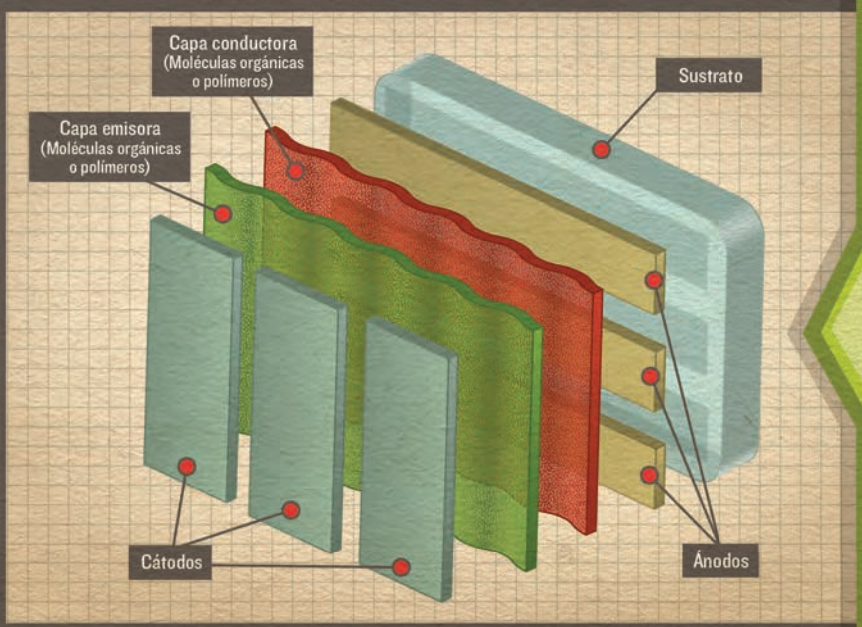
Similar a las pantallas LCD. En vez de un panel de luz fluorescente uniforme, se conforma de varios difusores de luz LED (light-emitting diode o diodo emisor de luz). Cada uno de estos puntos es independiente, permitiendo mayor nitidez y menor gasto de energía.

VENTAJAS:

- Aún más delgada y ligera.
- Gasta 40% menos luz que la LCD.
- Mayor contraste e intensidad de negros.
- Mayor vida útil.

DESVENTAJAS:

- Más costosa que la LCD.
- Menor capacidad de respuesta al movimiento que la de plasma.



OLED

Tecnología basada en un compuesto orgánico de carbono, de ahí la O que precede a este tipo de LED (organic light-emitting diode). Éstos se iluminan directamente al pasar la corriente eléctrica por ellos, por lo que no requieren de un mecanismo de iluminación.

VENTAJAS:

- Extremadamente delgada –4 mm–, flexible –algunas de estas pantallas son curvas– y transparente.
- Supera cualquiera otra tecnología de transmisión de imagen en cuanto a brillo, nitidez, contraste, calidad del negro y fidelidad.
- La capacidad de respuesta más veloz hasta hoy.
- Su consumo de energía es ínfimo.

DESVENTAJAS:

- Extremadamente costosa.

Gráfico: Arnulfo Guevara

Fuentes

· Sánchez Iglesias, Ángel Luis. (s.f.). "¿Qué es un monitor OLED?". About.com. Consultado el 5 de noviembre de 2013, en http://computadoras.about.com/od/comprar-computadora/a/Que-Es-Un-Monitor-Oled.htm
· Techquickie. (8 de abril de 2013). "LCD, LED, Plasma, OLED TVs as Fast as Possible". YouTube. [Video]. Consultado el 5 de noviembre de 2013, en http://www.youtube.com/watch?v=w8ykjdA9g9w&feature=share&list=UU0vBXGSyV14uvJ4hECDOl0Q&eurl=http://eliax.com
· Xataka Home. (11 de marzo de 2013). "Guía para comprar un televisor: ¿LCD, LED o Plasma?". Xataka Home. Consultado el 5 de noviembre de 2013, en http://www.xatakahome.com/televisores/guia-para-comprar-un-televisor-lcd-led-o-plasma

Mucho rompope, por **Masato**

¡Antes de abrir tu cartera, compara y elige!

Aprovecha y ahorra

QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Con este programa puedes comparar más de 200 mil precios en 25 ciudades del país. Inscríbete, registra tu lista del súper y descubre qué establecimiento te conviene.

@r_consumidor | @profeco
Consumidor Inteligente
www.profeco.gob.mx
revistadelconsumidor.gob.mx
consumidor.gob.mx

La fuerza del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ROMPOPE

LA BEBIDA QUE SE ESCAPÓ DE UN CONVENTO

Durante el periodo colonial, en la ciudad de Puebla de los Ángeles, las monjas clarisas tenían la fama de ser las mejores anfitrionas para hospedar a celebridades y personajes encumbrados de la época. Las religiosas de la congregación de Santa Clara no sólo pecaban de afables, también preparaban los más exquisitos manjares y bebidas del Nuevo Mundo; algunos, incluso, de su propia invención. **Cuenta la leyenda que una monja mestiza de nombre Eduviges era la encargada de preparar el rompope. Una bebida que, aunque hoy nos parece cándida, en aquel entonces estaba prohibida para las religiosas por contener alcohol.** Por ello, de entre todas las hermanas, ella era la única autorizada por el obispo para probarlo mientras le daba sazón. **Como era de esperarse, el sabor de esta bebida era tan bueno y la curiosidad de sus hermanas tan grande, que Eduviges logró arreglárselas para convencer al obispo de que "una copita al día no le hace daño a nadie", consiguiendo así que las otras monjas –y sus familias– pudieran probar esta bebida que en un principio estuvo reservada para la élite novohispana.** Con el paso del tiempo, la popularidad del rompope de las monjas del convento de Santa Clara se fue extendiendo por toda la Nueva España, convirtiéndose en el sustento de la congregación, junto con otras delicias como el mole, los camotes e infinidad de dulces típicos. **Actualmente, se le prepara en todo el país, pero dicen que la receta original sigue siendo un secreto fuera de los muros del convento donde se inventó. Misterios aparte, se trata de una bebida muy popular en estas fechas, ya sea servido como aperitivo o formando parte de alguna receta, como el flan de rompope, los helados, paletas, nieves y gelatinas; o también bañando frutas, panes o hot cakes.**

Junto al tequila, el mezcal y el sotol, el rompope ocupa un lugar privilegiado entre las bebidas alcohólicas típicas de nuestro país. Aunque a ciencia cierta desconocemos el origen de este aperitivo, sabemos que durante la época virreinal gozó de una gran popularidad; también, que alrededor del mundo existen bebidas que comparten su base —leche, canela, huevo, azúcar y alcohol—, como el *eggnog* inglés o el *advokaat* en Bélgica y Holanda; y que, indiscutiblemente, ocupa un lugar muy dulce en nuestra gastronomía, especialmente como ingrediente para postres.

Un vistazo al interior del rompope

El producto que hoy compramos en supermercados y vinaterías se elabora a partir de la cocción de una mezcla que integra, al menos, los siguientes ingredientes:

- leche de vaca (o bien, leche procesada de vaca),
- yemas de huevo,
- almendras u otro fruto seco (como la nuez, el piñón y el pistache),
- azúcares,
- almidones o féculas u otros espesantes (que no deben sobrepasar el 2% de la composición),
- y, por supuesto, alcohol.

Aunque su color suele ser amarillo, puede variar según los ingredientes utilizados en su preparación. De igual forma, el rompope puede estar adicionado —o no— con otros ingredientes, como:

- productos vegetales (café o vainilla, por ejemplo),
- saborizantes y colorantes (naturales o artificiales),
- y aditivos permitidos por la Secretaría de Salud.

EL ESTUDIO

¿Sabes qué contiene tu marca de rompope favorita? El Laboratorio Profeco sí. En esta ocasión, analizó el contenido de 10 productos comercializados en puntos de venta de comercio formal y uno artesanal ofrecido de modo informal.

¿EN QUÉ NOS FIJAMOS?

Para la realización de este reporte, el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor llevó a cabo pruebas para determinar:

- El contenido de alcohol de cada uno de los productos.
- Que el contenido de metanol no rebasara la especificación sanitaria.
- El contenido de azúcares.
- La presencia de almidón.
- Su contenido neto.
- Que el etiquetado incluyera toda la información al consumidor que establece la normatividad, así como su veracidad.

Aunque no fue objeto de evaluación, se determinó el costo por cada 100 mililitros de producto con fines comparativos.

Leche, canela, huevo, azúcar y alcohol o una bebida alcohólica destilada son los ingredientes básicos de esta bebida, cuya receta original –dicen– aún se oculta tras de los muros de algún convento

FICHA TÉCNICA

PERIODO DEL ESTUDIO
28 de agosto
al 15 de octubre de 2013

PERIODO DE MUESTREO
28 al 29 de agosto y 30 de septiembre al 3 de octubre de 2013

PRODUCTOS ANALIZADOS
11

PRUEBAS REALIZADAS
1455

ROMPOPES

alianza
Rompope
México / 1 l
Etiquetado: Completo
% Alc. Vol.:
Declarado: 12
Verificado: 12.12
Azúcar: 24.35% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 5.60

La Casita
Rompope a la Vainilla
México / 1 l
Etiquetado: Completo
% Alc. Vol.:
Declarado: 10
Verificado: 10.16
Azúcar: 25.58% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 7.40

LA HOLANDESA
Rompope
México / 1 l
Etiquetado: Completo
% Alc. Vol.:
Declarado: 10
Verificado: 10.12
Azúcar: 32.50% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 7.70

Santa Clara
Rompope
México / 1 l
Etiquetado: Completo
% Alc. Vol.:
Declarado: 13
Verificado: 13.50
Azúcar: 27.75% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 8.00

CASA ADELITA GOURMET
Rompope Clásico
México / 550 ml
Etiquetado:
a) Contiene hasta 9.2% menos del contenido neto que declara.
b) Contiene 12.2% menos del contenido alcohólico que declara.
c) Para denominarse rompope, la NMX-V-046-NORMEX-2009 marca que el contenido alcohólico sea de 10 a 15% Alc. Vol., y el producto sólo contiene 7.02% Alc. Vol.
e) El etiquetado del producto incumple la NOM-142-SSA1-1995, ya que no incluye la leyenda precautoria establecida en el artículo 218 de la Ley General de Salud, que dice: "EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD".
% Alc. Vol.:
Declarado: 8
Verificado: 7.02
Azúcar: 25.63% (m/v)
Almidón: No presenta
Costo/100 ml: $ 25.30

Coronado
Rompope Capuchino
México / 1000 ml
Etiquetado:
a) Contiene 26% menos del contenido alcohólico que declara.
b) Para denominarse rompope, la NMX-V-046-NORMEX-2009 marca que el contenido alcohólico sea de 10 a 15% Alc. Vol., y el producto sólo contiene 9.26% Alc. Vol.
% Alc. Vol.:
Declarado: 12.5
Verificado: 9.20
Azúcar: 31.34% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 8.80

Coronado
Rompope Vainilla
México / 1000 ml
Etiquetado:
a) Contiene 28% menos del contenido alcohólico que declara.
b) Para denominarse rompope, la NMX-V-046-NORMEX-2009 marca que el contenido alcohólico sea de 10 a 15% Alc. Vol., y el producto sólo contiene 8.96% Alc. Vol.
% Alc. Vol.:
Declarado: 12.5
Verificado: 8.96
Azúcar: 26.99% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 8.90

Santa Clara

Rompope sabor nuez
México / 1 l
Etiquetado: Completo
% Alc. Vol.:
Declarado: 13
Verificado: 13.09
Azúcar: 26.82% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 6.20

TOM CHERRY

Rompope
México / 1 l
Etiquetado: Completo
% Alc. Vol.:
Declarado: 10
Verificado: 9.96
Azúcar: 27.19% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 6.35

Coronado

Rompope Almendra
México / 1000 ml
Etiquetado:
a) Contiene 25% menos del contenido alcohólico que declara.
b) Para denominarse rompope, la NMX-V-046-NORMEX-2009 marca que el contenido alcohólico sea de 10 a 15% Alc. Vol., y el producto sólo contiene 9.40% Alc. Vol.
% Alc. Vol.:
Declarado: 12.5
Verificado: 9.40
Azúcar: 29.63% (m/v)
Almidón: Presenta
Costo/100 ml: $ 8.85

Sin marca

Rompope
México / Aprox. 500 ml
Etiquetado: No presenta
% Alc. Vol.:
Declarado: No presenta
Verificado: 7.88
Azúcar: 30.92% (m/v)
Almidón: No presenta
Costo/100 ml: $ 12.00

(1) NOM-142-SSA1-1995. Bienes y servicios. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.
(2) NMX-V-046-NORMEX-2009. Bebidas alcohólicas - Denominación, clasificación, definiciones y terminología.

ENTRE LICORES TE VEAS

Debido a que el rompope es una bebida alcohólica, el envase debe presentar la leyenda: "EL ABUSO EN EL CONSUMO DE ESTE PRODUCTO ES NOCIVO PARA LA SALUD", escrito con letra legible, en colores contrastantes y sin hacer referencia a alguna disposición legal.

De acuerdo con lo establecido en la Ley General de Salud, se consideran bebidas alcohólicas aquellas que contengan alcohol etílico en una proporción de **2%** y hasta **55%** en **volumen.** Cualquiera que contenga una proporción mayor, no puede comercializarse como bebida. En el caso del rompope, de acuerdo con la norma **NMX-V-046-NORMEX-2009**, debe estar dentro de un rango de entre **10** y **15%,** siendo considerada como una bebida de **contenido alcohólico medio.** El Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios clasifica estos productos de la siguiente forma:

Bajo	**Medio**	**Alto**
Entre 2 y 6% en volumen	Entre 6.1 y 20% en volumen	Entre 20.1 y 55% en volumen

Asimismo, por su contenido de azúcar, dentro de la clasificación de las bebidas alcohólicas el rompope es considerado un licor.

NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011
Productos preenvasados. Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.

NOM-142-SSA1-1995
Bienes y servicios. Bebidas alcohólicas. Especificaciones sanitarias. Etiquetado sanitario y comercial.

NOM-030-SCFI-2006
Información comercial - Declaración de cantidad en la etiqueta - Especificaciones.

NMX-V-046-NORMEX-2009
Bebidas alcohólicas - Denominación, clasificación, definiciones y terminología.

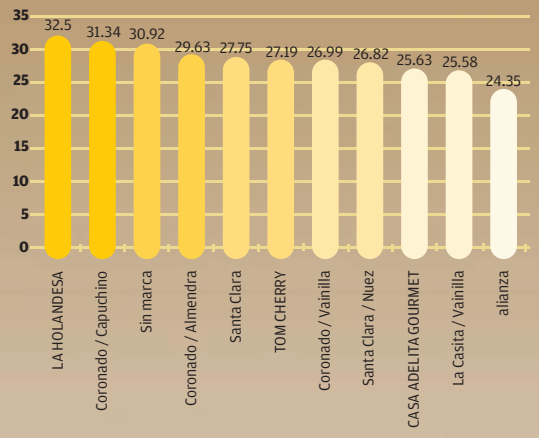
LO QUE ENCONTRAMOS

Una vez concluidas las pruebas, el Laboratorio encontró que:

En **términos sanitarios,** ninguno de los productos analizados **representa un riesgo** por contener cantidades fuera de especificación en metanol.

Contenido de azúcares

Se encontraron contenidos de azúcares que van de 24 a 32%.



Presencia de almidón

Aunque está permitido, no se detectó la presencia de este nutrimento en dos de los productos analizados: rompope **CASA ADELITA GOURMET**, ni en el artesanal **"Sin marca"** (comercializado de modo informal).

Incumplen el contenido de alcohol

Se encontró que el contenido alcohólico varía dependiendo de la marca. Los contenidos fueron desde:

7 hasta **13%** de alcohol.

Las marcas **CASA ADELITA GOURMET** y **Coronado**, en sus diferentes sabores, presentaron menos alcohol del que declaran en etiqueta, e incluso por el contenido real de alcohol que se encontró en ellos se puede determinar que incumplen con la denominación de rompope establecida en la NMX-V-046-NORMEX-2009, ya que no alcanzan el mínimo de 10% de alcohol en volumen. Mismo caso del rompope artesanal, que tuvo un contenido de alcohol en volumen de 7.88%.

Contenido neto incompleto

El rompope de la marca **CASA ADELITA GOURMET** contiene hasta

9.2%

menos producto.

Fallas en el etiquetado

Los siguientes productos tienen fallas para cumplir a cabalidad con los requisitos señalados en la normatividad vigente:

La marca **Coronado** —en sus diferentes sabores— declara su contenido neto utilizando la expresión "1000 ml". Sin embargo, la NOM-030-SCFI-2006 especifica que cuando el valor numérico de la cantidad contenida sea mayor o igual a un litro, debe emplear como unidad de medida básica el litro (l).

El rompope clásico marca **CASA ADELITA GOURMET** no incluye la leyenda precautoria respecto del abuso de este producto, así como tampoco utiliza la abreviatura correcta para expresar el contenido de alcohol del producto.

ANTES DE COMPRAR

- Recuerda que, como cualquier otro tipo de bebida alcohólica, es recomendable obtenerlas en **comercios establecidos**. Adquirirlas en el comercio informal es riesgoso, dado que estas bebidas no son elaboradas bajo estándares de calidad controlados.
- Los licores como el rompope pueden contener hasta **15% de alcohol** (alrededor de tres veces más que la sidra); tómalo en cuenta si eres sensible al alcohol o se lo das a probar a un niño.

Portal del Consumidor Profeco

En un solo lugar, todo lo que necesitas saber para comprar de manera informada: consumidor.gob.mx

- Consulta el archivo histórico de estudios de calidad desde 1976.
- Conoce cuáles son las empresas con más quejas en cada estado del país.
- Entérate de los productos que representan un riesgo para tu seguridad.
- Consulta la canasta inteligente para saber dónde y qué alimentos comprar.

Sin tanto rollo
Síguenos en Twitter: @profeco

Distinguido con el Premio a la Innovación en Transparencia para la Mejora de la Gestión Institucional

La FUERZA del consumidor

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

TELEVISIONES LCD LED: LA REVOLUCIÓN DE LA TV

Muy pronto, la televisión a la que estamos acostumbrados pasará a la historia. La transición de la señal analógica a la digital significará una auténtica revolución.
Estos cambios prometedores, amén de los descuentos de fin de año y el aguinaldo, son una excelente oportunidad para cambiar nuestro televisor por un modelo que gaste menos electricidad, ofrezca una mejor calidad de imagen y, lo más importante, tenga una excelente relación costo-beneficio.
Para que sepas cuál te conviene más, el Laboratorio Profeco puso a prueba 25 modelos de televisores LCD LED aptos para recibir la señal digital de televisión abierta de alta definición. Descubre cuál será la mejor inversión en entretenimiento para tu hogar.

Televisores LED... ventana al nuevo entretenimiento digital

Indiscutiblemente, la televisión es rey entre los aparatos electrónicos. De acuerdo con cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), 95% de las viviendas en México cuenta con al menos uno de estos aparatos. Sin embargo, hasta el año 2011, sólo 16.6% de estos hogares contaba con un televisor digital[1]; es decir, uno capaz de "sobrevivir" al famoso apagón analógico.

Aunque los modelos no aptos para recibir esta señal en alta definición podrán funcionar gracias a un convertidor, no está de más ir pensando en realizar una inversión sólida en lo que a ocio del hogar se refiere, pues además de poder captar la señal de televisión digital terrestre (TDT), los nuevos modelos incorporan funciones que en unos pocos años confirmarán al televisor como el rey de los electrónicos del hogar.

A pesar de que esta tecnología todavía está "en pañales", se espera que el acceso a internet desde la pantalla de TV —entre otros electrodomésticos— sea una característica estándar en años venideros, tal y como lo fue —primero— el color en las televisiones o —como ahora— la capacidad para recibir la señal digital en alta definición.

Esta innovadora característica te permitirá tener acceso a sitios como Netflix, Crackle, Claro Video u otros proveedores de renta de películas y series por internet; publicar en tus redes sociales o navegar en cualquier página web.

NOTA: En el presente estudio no se incluyeron los televisores de plasma debido a que son un producto de nicho, dirigido a personas que desean una excelente calidad de imagen aunque consuman mayor energía eléctrica que los modelos LCD LED. Otro aspecto que limita su adquisición consiste en que encontrarás menores opciones en cuanto a tamaño. Por ejemplo, no existen modelos menores a 40", y en tamaños mayores existe más variedad en la tecnología LED.

Estos nuevos modelos no descuidan su función primordial: reproducir imágenes con la mayor fidelidad posible. Debido a sus mejoras estructurales, nos permiten sacarle todo el provecho a tecnologías cuyo valor agregado es la calidad de la imagen, como el Blu-ray, la televisión en HD, o incluso el cine en 3D en casa, a través del uso de anteojos especiales.

La tecnología actual te brinda, principalmente, televisores LCD con retroiluminación LED —denominados comúnmente como televisores LED— a precios muy atractivos, con calidades de imagen que van desde regular a excelente y una amplia cantidad de opciones de conexión con otros aparatos, especialmente con equipos de audio, reproductores DVD y Blu-ray, videocámaras y cámaras digitales.

Sin embargo, funciones más avanzadas como el 3D o la conexión WiFi, y atributos como el nivel de contraste, frecuencia de refresco, entre otros, han complicado la selección de un nuevo televisor, cuando en la práctica no debiera ser así.

En este sentido, algunos de estos atributos son sumamente difíciles de medir y comparar entre las distintas marcas, y su efecto en la mejora de calidad de la imagen puede ser cuestionable.

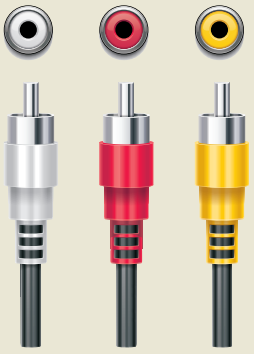
Por ello, te presentamos este estudio de calidad realizado por nuestro laboratorio de pruebas, con el fin de informarte sobre la calidad, características y funciones de los modelos más representativos que te ofrece el mercado nacional.

[1] Datos extraídos del documento Estadísticas sobre disponibilidad y uso de tecnología de información y comunicaciones en los hogares, 2011 de INEGI.
Para más información sobre este nuevo tipo de transmisión, visita **www.tdt.mx**

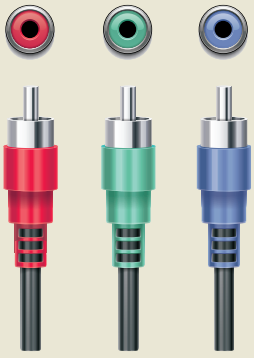
Mayor conectividad, más posibilidades

El número de entradas de conexión en los televisores se ha multiplicado, ofreciéndote cuantiosas opciones de entretenimiento. A continuación te presentamos un esquema con los diferentes tipos de entrada presentes en los productos analizados en el estudio.

Entrada de antena por cable coaxial (RF). Es la más común. Sirve para conectar la señal proveniente de la antena o servicio de cable al televisor. Acepta señales de definición estándar SDTV y alta definición HDTV.



Entrada de audio/video RCA. Consta de tres conectores: un conector amarillo para el video (video compuesto) y dos para el audio estéreo (colores rojo y blanco). Es la entrada más común para conectar un reproductor DVD a tu televisor.



Entrada de video por componentes (Y, PB, PR). Entrada de video mejorada. Utiliza un cable con tres conectores (Y, PB, PR) de color azul, verde y rojo. Acepta señales de definición estándar SDTV y alta definición HDTV.

Entrada o puerto USB (Bus Universal en Serie). Es una conexión idéntica a la que encuentras en tu computadora. Permite insertarle memorias USB para reproducir fotos o música en formato MP3.

Entrada HDMI (Interfaz Multimedia de Alta Definición). Se trata del medio de conexión estándar de una señal de televisión en alta definición e incluye tanto audio como video. Todos los televisores nuevos tienen esta entrada y los reproductores de películas Blu-ray, al igual que algunas computadoras portátiles, también.

Entrada MHL (Enlace Móvil de Alta Definición). Es una entrada físicamente idéntica a la HDMI, pero que permite, mediante un cable micro USB a HDMI, conectar la salida micro USB de un smartphone o una tableta que soporte el estándar MHL al televisor para reproducir video de alta definición. También soporta video en 1080p y audio ambiental digital de 7.1 canales. Asimismo, es posible controlar el smartphone y la tableta desde el control remoto del televisor.

Conexión Ethernet. El televisor puede conectarse a internet a través de un cable tipo RJ45 que se conecta entre éste y un módem.

Conexión inalámbrica WiFi. Cumple la misma función que la conexión Ethernet, pero de forma inalámbrica. De esta forma, es posible colocar el televisor en distintos lugares de la casa sin necesidad de conectarla físicamente al módem.

Conectividad inalámbrica WiDi (pantalla inalámbrica). Permite utilizar el televisor como una segunda pantalla para las computadoras ultraportátiles que cuenten con el logotipo "Ultrabook" de la marca Intel. Por ejemplo, puedes seguir trabajando una presentación en la pantalla de tu computadora y ver una película o un video en tu televisor. La conexión se hace a través de WiFi y soporta la transmisión de video en 1080p.

Salida digital de audio (coaxial y óptica). Permite conectar el televisor a un sistema de teatro en casa o un minicomponente de audio. Así, el sonido de los canales de televisión que se sintonizan puede ser reproducido con mayor calidad a través de dicho equipo. Función obligada para melómanos y entusiastas de los conciertos.

Ranura SDXC. Esta entrada permite insertar memorias flash del tipo Secure Digital (SDXC), empleadas para grabar video y fotos por medio de videocámaras y cámaras digitales. Esta conexión te posibilita reproducir tus videos e imágenes directamente en el televisor.

Tip: Antes de "dar el tarjetazo", haz una lista de los equipos y dispositivos que utilizarás con tu nuevo televisor. Así podrás inspeccionar el reverso de las pantallas en exhibición o pregúntale al vendedor para verificar que cuente con las entradas indispensables.

Mercadotecnia: atributos que no le "suman" a la calidad

Todos los fabricantes emplean el *marketing* como una herramienta para "enamorar" al consumidor sobre las bondades de su producto. En el caso de los televisores, suelen marcarse numerosos logotipos y funciones que "realzan" su calidad. Sin embargo, no todos estos atributos mejoran la calidad de imagen, o es sumamente difícil considerarlos como parámetros de comparación debido a que las distintas marcas emplean métodos distintos y no normalizados para medirlos o verificar su efecto real.

En este sentido, consideramos necesario aclarártelos para que no los consideres como un factor determinante en tu decisión de compra:

Contraste y rango dinámico de luz de fondo

También llamado "Razón de contraste" y en ocasiones descrito como "Control dinámico de luz de fondo". Se refiere a la diferencia máxima entre la zona más brillante y la zona más oscura que el panel LCD —en conjunto con los LED de retroiluminación— puede lograr.

Este parámetro es sumamente importante, ya que define en gran medida la calidad de imagen: a mayor contraste con "negros más negros", la imagen en tu televisor se mostrará más vibrante, sin perder demasiada información en los detalles más finos de cualquier escena.

El problema consiste en que todos los televisores manejan por defecto cierto nivel de contraste y no se trata de una característica exclusiva de cierta marca, aunque algunos puedan ofrecerte un ajuste dinámico de la retroiluminación de acuerdo con el tipo de escena reproducido. No es un dato que puedas comparar entre distintas marcas, más aun cuando te marcan un valor de contraste de "50 mil a 1", o incluso de "2 millones a 1"; estos valores sólo se obtienen en laboratorio y apagando el televisor para medir el negro.

En otras palabras, no reflejan el nivel de contraste cuando ves un programa de TV o una película (nosotros hemos medido relaciones de 500 a 1 en promedio, y los mejores, con un valor de aproximadamente 1000 a 1).

Frecuencia de refresco de la imagen

Algunos televisores señalan que ofrecen una frecuencia de 120 Hz y hasta de 240 Hz bajo términos como "Escaneo claro", "Relación de movimiento claro", "Potenciador de resolución clara", etcétera. En términos prácticos, estos valores indican que en la pantalla se reproducen 120 o 240 cuadros de imagen por segundo, eliminando así el desenfoque de los objetos en escenas con mucho movimiento. Sin embargo, el efecto real es difícil de apreciar, porque cualquier señal de televisión de alta definición maneja como máximo 60 cuadros por segundo, que es suficiente para que el ojo humano perciba continuidad en los movimientos con buen detalle. Al reproducir la señal en un televisor de 120 Hz, lo que sucede es que se reproduce un mismo cuadro de imagen dos veces antes de pasar al siguiente cuadro.

Movimiento o control dinámico de la imagen

Es un procesamiento matemático de la imagen que evita que, en las películas que cuentan con escenas en movimiento, se disminuya el efecto de vibración (*judder*) de la escena. Aquí hablamos de un efecto que puede ser muy sutil y sólo en raras ocasiones muy marcado, y se debe a la conversión de los 24 cuadros por segundo con que se graban las películas al formato de TV. Este procesamiento presente en los modelos más costosos "suaviza" el movimiento de toda la escena. El problema es que el efecto final puede considerarse como "artificial" por algunas personas, ya que las escenas se parecen a las de un programa de televisión.

Panel LCD de 4 colores

La mayoría de los televisores usan, en su panel LCD, pixeles compuestos por combinaciones de rojo, verde y azul (colores primarios) que emiten su luz en distintas intensidades para generar todos los colores que el ojo humano es capaz de ver. Agregarle un cuarto color no genera una mayor gama de colores o que éstos se reproduzcan más fielmente. Se debe a que la señal de TV analógica y digital de alta definición —por estándar internacional— solamente usa los tres colores primarios.

Ángulo de visión

La tecnología LCD LED, a diferencia de la tecnología plasma, no permite ver la imagen de la pantalla con la misma calidad si se ve de lado o desde abajo o arriba (los colores se alteran y los detalles se pierden progresivamente). No obstante, independientemente del valor en grados que te ofrezca el fabricante, realmente no será un problema para las personas sentadas en un sillón de la sala, las cuales ven casi de manera directa el televisor.

Ficha técnica

Periodo del muestreo
9 de agosto al 15 de octubre de 2013
Realización del estudio
15 de julio al 15 de octubre de 2013

Marcas / modelos analizados
11 / 25
Pruebas / ensayos realizados
200 / 2800

El estudio

En qué nos fijamos

Cada modelo se sometió a las siguientes pruebas:

El Laboratorio Profeco analizó

25 modelos

de televisores con tecnología LCD LED, con tamaño de pantalla de 32", 39" a 42", 47" y 50"

8 de ellos

con conexión WiFi para entrar a internet

3

con la capacidad de reproducir películas de alta definición en 3D

1 Calidad de imagen

Este aspecto se evaluó de acuerdo con los siguientes parámetros:

- Contraste y nivel de negro: medimos el máximo nivel de brillo y ausencia de brillo (negros) que el televisor es capaz de proporcionar de manera simultánea, simulando una escena con claroscuros —por ejemplo, una ciudad vista de noche con sus lámparas y edificios iluminados—.

Un muy buen nivel de contraste ofrece imágenes mejor compensadas, sin que se pierdan detalles en los objetos muy oscuros o en las zonas muy brillantes. En el apartado de conclusiones encontrarás más información al respecto, pero te podemos adelantar que los niveles de contraste que te ofrecen los televisores son notablemente menores a los que declaran los fabricantes.

2 Fidelidad de color

Se determinó el grado de fidelidad con que cada color es reproducido; es decir, analizamos la correcta reproducción de los colores originales de una señal de TV y los de una película grabada en DVD y en Blu-ray. Los parámetros que medimos —mismos que definen el color en un televisor— fueron:

- Croma (cantidad de color)
- Luminancia (brillo)
- Fase (color)

Sobre este último, se confirmó si el amarillo realmente se ve como tal o tiende a verse más como anaranjado o café claro. Lo mismo se hizo para colores como el azul, verde, rojo, magenta, entre otros.

3 Uniformidad del brillo en pantalla

Medimos la uniformidad de la luz blanca emitida por los LED que conforman la retroiluminación del panel LCD. Ten presente que los televisores LED tienen el mismo panel de los anteriores televisores LCD, pero para lograr su brillo usan tecnología LED en lugar de lámparas fluorescentes.

Con esta prueba establecimos en qué magnitud el televisor presentó zonas más brillantes que otras, tomando como referencia el brillo en su centro geométrico. Lo ideal es que en toda la pantalla la retroiluminación sea lo más uniforme posible para que las imágenes no se alteren en su brillo.

4 Calidad de audio

Se determinó el rango de frecuencias audibles que el televisor logra reproducir con un nivel aceptable. Entre más amplio fue este rango y con menores caídas (frecuencias audibles que por su nivel se dejan de escuchar), la evaluación fue mejor.

5 Información al consumidor

Otro aspecto fundamental. Verificamos que todos los equipos incluyeran un instructivo de uso; que la etiqueta informara sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica; las garantías debían estar en español e indicar sus alcances y restricciones. De una vez te adelantamos que todos los modelos cumplieron con esta parte del estudio.

6 Atributos

En las tablas plasmamos información sobre las funciones y atributos relevantes de cada televisor para que sepas qué estás comprando.

Normatividad y métodos de prueba

Para la realización de este estudio se tomaron como base las siguientes Normas Oficiales Mexicanas:

NOM-001-SCFI-1993. Aparatos electrónicos. Aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica. Requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.

NOM-024-SCFI-2013. Información comercial para empaques, instructivos y garantías, de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.

NOM-008-SCFI-2002. Sistema General de Unidades de Medida.

También se siguieron las metodologías desarrolladas por el Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor que se enlistan a continuación:

- Procedimientos de prueba internos:

CI-DIFT-70
Medición de calidad de video.

CI-DIFT-72
Método de prueba para la medición de calidad de audio de los amplificadores en equipos de audio.

CI-DIFT-73
Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio.

Televisores LCD LED de pantalla de 32”

	Marca	Samsung	Sony	Panasonic
	Modelo	**UN32EH4003F**	**Bravia KDL-32R400A**	**Viera TC-L32B6X**
	Tamaño	32”	32”	32”
	Resolución máxima	720p	720p	720p
	Sintonizadores digitales	A/53 y A/72	A/53 y A/72	A/53 y A/72
	País de origen	México	México	México
	Evaluación global	**E**	**MB**	**MB**
DESEMPEÑO	Contraste y nivel de negro	E	MB	MB
DESEMPEÑO	Fidelidad de color	E	E	E
DESEMPEÑO	Uniformidad del brillo en pantalla	E	E	MB
DESEMPEÑO	Audio	MB	E	E
DESEMPEÑO	Sensibilidad del receptor de señal de TV	Promedio	Promedio	Alta
ATRIBUTOS (3)	Entradas HDMI	2	1	2
ATRIBUTOS (3)	Entrada MHL	—	1	—
ATRIBUTOS (3)	Entrada de video por componentes	1 (2)	1 (2)	1 (2)
ATRIBUTOS (3)	Puerto USB	1	1	1
ATRIBUTOS (3)	Salida de audio	—	Digital y óptica	Digital y óptica
ATRIBUTOS (3)	Conexión a internet (WiFi y Ethernet)	—	—	—
ATRIBUTOS (3)	Base giratoria	—	—	—
ATRIBUTOS (3)	Entrada VGA para computadoras	—	—	—
	Resaltamos			

NOTAS:
(1) Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.
(2) Entrada compartida con la entrada A/V RCA.
(3) Para mayor información sobre características como WiFi, HDMI, MHL, etcétera, consulta nuestro glosario de términos.
(4) Todos los modelos te ofrecen una entrada de RF para conectar el televisor a una antena y una entrada de A/V RCA.

	Toshiba	LG
	32L3200UM	32LN530B
	32”	32”
	720p	720p
	A/53	A/53
	México	México
	B	B
	E	MB
	B	B
	MB	MB
	B	MB
	Alta	Promedio
	3	1
	–	1
	1 (2)	1 (2)
	1	1
	Digital y óptica	Digital y óptica
	–	–
	–	–
	1	–

TIP La mejor posición para ver un televisor es a una distancia equivalente al tamaño de su pantalla —longitud de la diagonal de la pantalla dada en pulgadas por el fabricante— multiplicado por 4 a 5 veces.

TIP Coloca tu televisor sobre una superficie plana —no inclinada— y resistente. No lo instales en lugares con humedad o polvo excesivos. Procura colocarlo a un nivel tal que, sentado en tu sala o cama, lo veas a tu misma altura. Si lo colocas sobre un mueble alto que te obligue a verlo hacia arriba, te será sumamente incómodo, con la posibilidad de causarte molestias en cuello y espalda.

Simbología

E=Excelente **MB**=Muy bueno **B**=Bueno **R**=Regular

Sobre la evaluación

Para que puedas interpretar mejor los resultados de nuestro estudio, te ofrecemos una breve explicación de cómo calificamos cada equipo:

Atributo/ Calificación	Excelente	Muy bueno	Bueno	Regular
Contraste y nivel de negro	Logra “negros más negros”, compensando adecuadamente zonas muy brillantes y oscuras en una misma escena. Todo sin perder detalles de los objetos.	Alcanza negros aceptables y el brillo suele manifestarse ligeramente más intenso en áreas de la imagen que, originalmente, debieran verse como áreas muy oscuras.	Ofrece negros que tienden a verse más como un azul muy oscuro. Las zonas brillantes presentan un halo a su alrededor.	Pantalla muy brillante y poco contrastada, con negros que no lo son.
Fidelidad de color	Reproduce colores con fidelidad, sin que se saturen (apariencia demasiado intensa).	Tiende a saturar ligeramente los tonos cálidos (naranjas y rojos). Los colores se desvían un poco de los originales.	Presenta más colores saturados, con menor fidelidad, pero sin que sea grave.	Muestra colores distintos cuando debe reproducir tonos azules y amarillos, además de saturarlos más de lo debido.
Uniformidad del brillo en pantalla	Mantiene un brillo similar en todas las áreas de la pantalla; no se altera la luminosidad de ciertas zonas durante una misma escena.	Presenta una ligera variación de brillo en ciertas zonas.	Muestra una baja sensible de brillo en el centro, respecto de la parte superior e inferior.	No aplica.
Audio	El equipo puede reproducir un rango más amplio de sonidos audibles sin altibajos (frecuencias que pueden disminuir notablemente).	Presenta un rango menor de frecuencias audibles y/o con disminución de algunas de ellas.	Ofrece un rango de frecuencias muy limitado; sobre todo en el rango de la voz humana, que no se aprecia claramente.	No aplica.

Televisores LCD LED de pantalla de 32" (Continuación)

	Marca	AOC	Atvio
	Modelo	**LE32W164**	**ATV3213LED**
	Tamaño	32"	32"
	Resolución máxima	720p	720p
	Sintonizadores digitales	A/53	A/53
	País de origen	México	México
	Evaluación global	**R**	**R**
DESEMPEÑO	Contraste y nivel de negro	B	R
DESEMPEÑO	Fidelidad de color	R	R
DESEMPEÑO	Uniformidad del brillo en pantalla	B	MB
DESEMPEÑO	Audio	B	B
DESEMPEÑO	Sensibilidad del receptor de señal de TV	Baja	Promedio
ATRIBUTOS (3)	Entradas HDMI	2	3
ATRIBUTOS (3)	Entrada MHL	–	–
ATRIBUTOS (3)	Entrada de video por componentes	1	1
ATRIBUTOS (3)	Puerto USB	–	1
ATRIBUTOS (3)	Salida de audio	A/V / RCA	Coaxial y digital
ATRIBUTOS (3)	Conexión a internet (WiFi y Ethernet)	–	–
ATRIBUTOS (3)	Base giratoria	–	–
ATRIBUTOS (3)	Entrada VGA para computadoras	1	1
	Resaltamos	Su control remoto tiene un rango limitado de acción, es necesario dirigirlo de frente al televisor.	

NOTAS:
(1) Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.
(2) Entrada compartida con la entrada A/V RCA.
(3) Para mayor información sobre características como WiFi, HDMI, MHL, etcétera, consulta nuestro glosario de términos.
(4) Todos los modelos te ofrecen una entrada de RF para conectar el televisor a una antena y una entrada de A/V RCA.

Simbología

E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular

TIP Las pantallas o paneles de los televisores LCD LED son especialmente delicadas, evita tocarlas con los dedos cuando las muevas o golpearlas fuertemente. Para limpiarlas emplea una tela especial para cristales o anteojos —las puedes conseguir en tiendas de fotografía y de cómputo—.

Glosario

Para que no te ahogues en un mar de términos, te ofrecemos esta breve compilación de los términos básicos que todo consumidor debe manejar a la hora de adquirir una televisión:

Señal de televisión de alta definición (HDTV). Es el estándar que establece las características de la nueva televisión digital (DTV), misma que ofrece una calidad de imagen superior respecto de la televisión tradicional o de definición estándar. Entre sus características principales está la de establecer mayor cantidad de información de líneas de imagen en la pantalla; es decir, ofrece resoluciones mayores: 720 y 1080 líneas contra las 480 líneas de la televisión estándar. La calidad de audio también es superior.

Resolución del televisor. Para diferenciar una TV de alta definición (HDTV) de una estándar (SDTV), debes entender por resolución el número de líneas de imagen totales que se pueden reproducir en la pantalla: 480 para la SDTV, y 720 y 1080 para HDTV.

Escaneo progresivo (Progressive Scan) y escaneo entrelazado (Interlaced Scan). Si el televisor es compatible con el escaneo progresivo –televisores con resoluciones de 720p y 1080p–, podrás ver imágenes en movimiento con menor "ruido" y detalles mejor definidos, ya que para llenar completamente la imagen de una pantalla el televisor lo hace desde la línea 1 hasta la 720 o la 1080 de manera secuencial.

Por el contrario, la señal de video convencional o entrelazada –es decir, no progresiva–, propia de televisores de definición estándar de 480i y televisores de alta definición de 1080i, es aquella que, para llenar completamente la imagen en una pantalla, reproduce las líneas impares y luego las pares.

"p" e "i". Se trata de terminaciones que indican el modo de video. Mientras el número que les antecede (480, 720 o 1080) señala las líneas verticales de resolución de pantalla; estas letras indican si el escaneo o barrido es progresivo (p) o entrelazado (i).

Ruido. Interferencias de origen eléctrico en la señal, que alteran la fidelidad de la imagen reproducida en el televisor con la que fue "enviada".

Resolución Full HD. Es el televisor compatible con señales de televisión de alta definición de 720 y 1080 líneas, y con señales de TV analógica de definición estándar de 480 líneas.

Resolución HD. Aquel compatible con señales de televisión de alta definición, mismas que son reproducidas en 720 líneas y con señales de TV analógica de definición estándar de 480 líneas.

5 consejos para una compra informada

1. Antes de comprar un nuevo televisor, toma en cuenta el tipo y cantidad de aparatos con los que vas a usarlo, así como el tipo de funciones adicionales que piensas utilizar.

2. Cada atributo adicional en los televisores afecta su costo. Adquiere un modelo que cuente solamente con las funciones o características que usarás.

3. Sintonizar canales digitales de televisión abierta de alta definición es más susceptible a interferencias. Considera –si es que aún no cuentas con ella– comprar una antena para HDTV con amplificador integrado. Prefiere, además, los modelos con sintonizador A/53 y A/72 para que puedas sintonizar la mayor cantidad posible de canales digitales.

4. En el mercado aún encontrarás televisores de alta definición con una resolución de 720 líneas –los más baratos– y los denominados Full HD con resolución de 1080 líneas. Si adquieres un televisor de 32" con resolución de 720 líneas, considera que la resolución de imagen en HD es suficiente, ya que no notarás tan fácilmente la diferencia entre uno de 720 líneas y otro Full HD. Recuerda que, a mayor número de líneas, mayor definición en la imagen.

5. ¿Realmente es indispensable contar con internet en tu televisor? Aunque esta característica resulta muy atractiva y puede brindarte un nivel superior de entretenimiento, valora si en realidad lo vas a ocupar –necesitas, en primera instancia, contar con el servicio de internet en tu casa–, porque el precio del televisor aumenta. Probablemente, en pocos años esta función se convierta en un estándar en la mayoría de los televisores.

Televisores LCD LED de pantalla de 39" a 42"

	Marca	Sony	Toshiba	Panasonic
	Modelo	**Bravia KDL-40R471A**	**39L2300UM**	**Viera TC-L39B6X**
	Tamaño	40"	39"	39"
	Resolución máxima	1080p	1080p	1080p
	Sintonizadores digitales	A/53 y A/72	A/53	A/53 y A/72
	País de origen	México	México	México
	Evaluación global	**E**	**MB**	**MB**
DESEMPEÑO	Contraste y nivel de negro	E	E	MB
DESEMPEÑO	Fidelidad de color	E	MB	MB
DESEMPEÑO	Uniformidad del brillo en pantalla	MB	MB	E
DESEMPEÑO	Audio	E	E	E
DESEMPEÑO	Sensibilidad del receptor de señal de TV	Promedio	Promedio	Promedio
ATRIBUTOS (3)	Entradas HDMI	1	3	2
ATRIBUTOS (3)	Entrada MHL	1	–	–
ATRIBUTOS (3)	Entrada de video por componentes	1 (2)	1 (2)	1
ATRIBUTOS (3)	Puerto USB	1	1	1
ATRIBUTOS (3)	Salida de audio	Digital y óptica	Digital y óptica	Digital y óptica
ATRIBUTOS (3)	Conexión a internet (WiFi y Ethernet)	–	–	–
ATRIBUTOS (3)	Base giratoria	–	–	–
ATRIBUTOS (3)	Entrada VGA para computadoras	–	1	–
	Resaltamos			

NOTAS:
(1) Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.
(2) Entrada compartida con la entrada A/V RCA.
(3) Para mayor información sobre características como WiFi, HDMI, MHL, etcétera, consulta nuestro glosario de términos.
(4) Todos los modelos te ofrecen una entrada de RF para conectar el televisor a una antena y una entrada de A/V RCA.

Simbología

E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular

Samsung	Sharp
UN39EH5003F	Aquos LC39LE441u
39"	39"
1080p	1080p
A/53 y A/72	A/53 y A/72
México	México
MB	**MB**
E	MB
B	MB
E	E
E	E
Alta	Promedio
2	3
–	–
1 (2)	1 (2)
1	1
–	Coaxial y digital
–	–
–	–
–	1

TIP Evita que la pantalla quede frente a alguna ventana donde la luz del sol entre de manera directa. De lo contrario, deberás ajustar la brillantez y el contraste a niveles muy altos, disminuyendo la calidad de imagen y aumentando el consumo de energía eléctrica.

Recomendaciones de uso

1 Para sacarle el máximo provecho, **ten siempre a la mano el instructivo de tu televisor**, esto te dará como ventaja el entender, acceder y activar algunas de las funciones más interesantes en los modelos más avanzados.

2 **La mejor posición para ver un televisor** es a una distancia equivalente al tamaño de su pantalla –longitud de la diagonal de la pantalla dada en pulgadas por el fabricante– multiplicado por 4 a 5 veces.

3 **Coloca tu televisor sobre una superficie plana –no inclinada– y resistente**. No lo instales en lugares con humedad o polvo excesivos. Procura, igualmente, colocarlo a un nivel tal que sentado en tu sala lo veas a tu misma altura. Si lo colocas sobre un mueble alto que te obligue a verlo hacia arriba, te será sumamente incómodo, con la posibilidad de causarte molestias en cuello y espalda.

4 Las pantallas o paneles de los televisores LCD LED son especialmente delicadas, **evita tocarlas con los dedos cuando las muevas o golpearlas fuertemente**. Para limpiarlas, emplea una tela especial para cristales o anteojos –las puedes conseguir en tiendas de fotografía y de cómputo–.

5 **Evita que la pantalla quede frente a alguna ventana donde la luz del sol entre de manera directa**, dado que esto te obligará a ajustar la brillantez y el contraste a niveles muy altos, con lo cual la calidad de imagen disminuirá y el consumo de energía eléctrica aumentará.

6 En caso de falla de tu televisor, **atiende las sugerencias del instructivo**. Si no logras eliminar la falla, no lo abras y llévalo a un centro de servicio autorizado.

7 Si adquiriste un televisor 3D, toma en consideración que **no es recomendable ver películas o programas en 3D durante periodos muy largos**, ya que la tecnología actual genera cansancio visual; ten especial cuidado con los niños, quienes son más sensibles a sufrir una afectación en su visión si no se modera su uso.

8 Recuerda que **la máxima calidad de imagen se logra al reproducir en tu televisor una señal de alta definición o HDTV**; pero si sintonizas los canales de televisión estándar o películas DVD, notarás que la imagen se ve un poco borrosa –al mirar los detalles–, esto es perfectamente normal, por lo que no debes preocuparte y se debe a que la señal de definición estándar (SDTV) utiliza 480 líneas para formar la imagen en lugar de las 720 o las 1080 líneas que ofrece la HDTV. Por lo anterior, la mejor manera de conectar tu televisor a un reproductor Blu-ray o una computadora es a través de la conexión HDMI.

9 Sin importar el televisor que hayas adquirido, **si acostumbras reproducir películas piratas no obtendrás el mejor sonido ni video posibles**.

Televisores LCD LED de pantalla de 39" a 42" (Continuación)

	Marca	LG	Polaroid	TLK
	Modelo	**42LN5300**	**PTV4003LED**	**TLK-40LED**
	Tamaño	42"	40"	40"
	Resolución máxima	1080p	1080p	1080p
	Sintonizadores digitales	A/53	A/53	A/53
	País de origen	México	México	México
	Evaluación global	**MB**	**MB**	**B**
DESEMPEÑO	Contraste y nivel de negro	MB	MB	B
DESEMPEÑO	Fidelidad de color	MB	MB	MB
DESEMPEÑO	Uniformidad del brillo en pantalla	MB	MB	E
DESEMPEÑO	Audio	MB	MB	MB
DESEMPEÑO	Sensibilidad del receptor de señal de TV	Alta	Baja	Baja
ATRIBUTOS (3)	Entradas HDMI	1	3	3
ATRIBUTOS (3)	Entrada MHL	1	–	–
ATRIBUTOS (3)	Entrada de video por componentes	1 (2)	1	1
ATRIBUTOS (3)	Puerto USB	1	1	1
ATRIBUTOS (3)	Salida de audio	Digital y óptica	Coaxial y digital	Coaxial y digital
ATRIBUTOS (3)	Conexión a internet (WiFi y Ethernet)	–	–	–
ATRIBUTOS (3)	Base giratoria	–	Sí	Sí
ATRIBUTOS (3)	Entrada VGA para computadoras	–	1	1
	Resaltamos			Su control remoto tiene un rango limitado de acción, es necesario dirigirlo de frente al televisor.

NOTAS:
(1) Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.
(2) Entrada compartida con la entrada A/V RCA.
(3) Para mayor información sobre características como WiFi, HDMI, MHL, etcétera, consulta nuestro glosario de términos.
(4) Todos los modelos te ofrecen una entrada de RF para conectar el televisor a una antena y una entrada de A/V RCA.

Simbología

E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular

Speler
SP-LED40
40”
1080p
A/53
México
R
R
B
E
MB
Baja
3
–
1 (2)
1
Coaxial y digital
–
Sí
1
Su control remoto tiene un rango limitado de acción, es necesario dirigirlo de frente al televisor.

TIP En caso de falla, atiende las sugerencias del instructivo. Si no logras resolver el problema, no lo abras y llévalo a un centro de servicio autorizado.

Lo que encontramos

Las diferencias en cuanto a la calidad de imagen ofrecida por los televisores analizados son marcadas. Sólo pocos modelos son capaces de proporcionar la mejor calidad de imagen para disfrutar al máximo de la experiencia en alta definición.

Sin embargo, aquellos que obtuvieron una calificación menor tienen un nivel de desempeño aceptable para la mayoría de las señales de televisión y películas en HD, tanto en DVD como en Blu-ray.

Fruto del análisis, te ofrecemos las siguientes conclusiones y recomendaciones que nuestros expertos del Laboratorio Profeco confirmaron en su estudio:

MB Muy Buena

La mayoría de los televisores te ofrecen una calidad Muy buena en su desempeño general, suficiente para apreciar con notable calidad la mayoría de las señales de TV y películas en alta definición.

Respecto de los modelos de televisores con la calificación más baja en su evaluación global, te informamos que pueden brindarte un servicio apenas aceptable, ya que no sólo la calidad de imagen que ofrecen es menor, también suelen brindarte un sintonizador con baja sensibilidad para la recepción de canales, o bien, un audio muy limitado.

Todos los televisores analizados cuentan al menos con el sintonizador A/53 de alta definición que te permitirá redcibir los principales canales de TV digital gratuita. Sin embargo, no todos cuentan con el sintonizador A/72, que corresponde a un estándar más nuevo y en el cual ya transmiten algunos canales (los televisores que sólo cuentan con el A/53 únicamente te permitirán escuchar el audio, pero no la imagen). La tendencia a mediano plazo es la aparición de más canales de televisión digital por señal aérea que transmitan en el nuevo estándar, por lo que es deseable que el televisor incluya el sintonizador A/72. En la tabla de resultados te informamos cuáles lo incluyen.

Todos los televisores analizados son compatibles con el formato Blu-ray de películas en alta definición y siguen siendo compatibles con la aún preponderante señal analógica de TV estándar-aérea, por cable y la que proveen los reproductores DVD.

Ya lo dijimos, pero bien vale la pena tomarlo en cuenta ahora que estamos en la época del año donde aparecen más ofertas: los precios de los televisores LED más sencillos se han vuelto sumamente accesibles, y si no tienes pensado adquirir un modelo con 3D o con conectividad WiFi, entonces te podrás ahorrar una cantidad suficiente como para adquirir un modelo más grande, para que disfrutes aún más la alta definición.

Televisores LCD LED de pantalla de 40” y 42” con conexión inalámbrica a internet

	Marca	Samsung	Sony	Sony
	Modelo	**UN40F5500AF**	**Bravia KDL-42W650A**	**Bravia KDL-42W801A**
	Tamaño	40”	42”	42”
	Resolución máxima	1080p	1080p	1080p
	Sintonizadores digitales	A/53 y A/72	A/53 y A/72	A/53 y A/72
	País de origen	México	México	México
	Evaluación global	**MB**	**MB**	**MB**
DESEMPEÑO	Contraste y nivel de negro	E	MB	MB
DESEMPEÑO	Fidelidad de color	MB	E	MB
DESEMPEÑO	Uniformidad del brillo en pantalla	E	MB	E
DESEMPEÑO	Audio	E	E	E
DESEMPEÑO	Sensibilidad del receptor de señal de TV	Promedio	Alta	Alta
ATRIBUTOS (3)	Entradas HDMI	3	1	3
ATRIBUTOS (3)	Entrada MHL	–	1	1
ATRIBUTOS (3)	Entrada de video por componentes	1 (2)	1	1
ATRIBUTOS (3)	Puerto USB	2	1	3
ATRIBUTOS (3)	Salida de audio	Digital y óptica	Digital y óptica	Digital y óptica
ATRIBUTOS (3)	Conexión a internet (WiFi y Ethernet)	Sí	Sí	Sí
ATRIBUTOS (3)	Base giratoria	Sí	—	Sí
ATRIBUTOS (3)	Entrada VGA para computadoras	—	—	—
	Resaltamos	Permite conectarle un teclado USB (no incluido) para facilitar la navegación por internet y chatear.		Es compatible con películas Blu-ray 3D. Incluye cuatro lentes 3D pasivos.

NOTAS:
(1) Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.
(2) Entrada compartida con la entrada A/V RCA.
(3) Para mayor información sobre características como WiFi, HDMI, MHL, etcétera, consulta nuestro glosario de términos.
(4) Todos los modelos te ofrecen una entrada de RF para conectar el televisor a una antena y una entrada de A/V RCA.

Simbología

E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular

LG	Panasonic
42LN5700	Viera TC-L42E6X
42”	42”
1080p	1080p
A/53	A/53 y A/72
México	México
MB	**MB**
B	MB
E	MB
MB	E
MB	B
Promedio	Promedio
2	3
1	–
1 (2)	1 (2)
3	2
Digital y óptica	Digital y óptica
Sí	Sí
–	–
–	–
Compatible con computadoras ultraportátiles con WiDi.	

TIP Si adquiriste un televisor 3D, toma en consideración que no es recomendable ver películas o programas en 3D durante periodos muy largos, ya que la tecnología actual genera cansancio visual. Ten especial cuidado con los niños, ya que son más sensibles a sufrir una afectación en su visión si no se modera su uso.

Antes de adquirir un equipo con internet, considera que la interacción con el televisor puede no ser tan sencilla como en una *laptop* o una tableta, ya que te tienes que apoyar en el control remoto para introducir texto. Como reconocimiento a esta realidad, algunos fabricantes incluyen en sus modelos WiFi un teclado o la posibilidad de conectar un teclado USB para facilitar la introducción de texto, ya sea para chatear o navegar.

La calidad de audio ofrecida por los modelos analizados te permitirá disfrutar la gran mayoría de las señales de los canales de TV abierta o por cable con una calidad aceptable. No obstante, existe una desventaja en todos: debido a que su potencia de salida de audio por canal es muy baja, y el mueble que los contiene suele ser muy delgado —no ayudando a mejorar el efecto de profundidad del sonido—, te recomendamos adquirir un teatro en casa para obtener la máxima experiencia en video y audio.

Es probable que suelas sintonizar los canales de TV abierta, tanto análogos como digitales. En este caso, podrás apreciar que la calidad de imagen de un canal de alta definición es notablemente mejor que la ofrecida por los canales estándar. Lo anterior no es síntoma de que tu televisor presente una falla, es perfectamente normal.

Los modelos analizados te ofrecen distintos desempeños a la hora de sintonizar los canales de TV abierta gratuita. Algunos son más sensibles que otros (checa nuestros resultados para mayor información). Los modelos con sintonizadores más sensibles son afectados en menor medida por posibles interferencias o señales débiles, especialmente en los canales digitales de alta definición.

Hay un común denominador en los televisores LCD LED: su fuente de alimentación es muy susceptible de dañarse en el transcurso de uno o dos años debido al “ruido” presente en la red eléctrica. Por lo anterior, te recomendamos que adquieras un regulador electrónico con supresor de picos para protegerlo, especialmente si vives en una zona donde se aprecian cambios bruscos en el nivel de suministro de energía.

Existen nuevas capacidades de conectividad entre computadoras ultraportátiles, tabletas, *smartphones* y algunos televisores, que te permitirán reproducir video de alta definición en el televisor. Lo anterior se logra a través de entradas de audio/video denominadas MHL —usando un cable micro USB-HDMI— o por medio de la conectividad inalámbrica WiDi (para mayores detalles, consulta el glosario de términos).

Los televisores 3D también reproducen imágenes planas 2D.

Televisores LCD LED de pantalla de 47” y 50”

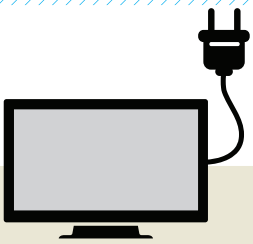
	Marca	Panasonic	LG	Sharp
	Modelo	**Viera TC-L47ET60X**	**47LA6205**	**Aquos LC-50LE441u**
	Tamaño	47”	47”	50”
	Resolución máxima	1080p (con función 3D y WiFi)	1080p (con función 3D y WiFi)	1080p
	Sintonizadores digitales	A/53 y A/72	A/53	A/53
	País de origen	México	México	México
	Evaluación global	**MB**	**MB**	**MB**
DESEMPEÑO	Contraste y nivel de negro	MB	MB	MB
DESEMPEÑO	Fidelidad de color	E	E	E
DESEMPEÑO	Uniformidad del brillo en pantalla	E	E	E
DESEMPEÑO	Audio	E	MB	MB
DESEMPEÑO	Sensibilidad del receptor de señal de TV	Promedio	Alta	Promedio
ATRIBUTOS (3)	Entradas HDMI	3	3	3
ATRIBUTOS (3)	Entrada MHL	–	–	–
ATRIBUTOS (3)	Entrada de video por componentes	1 (2)	1 (2)	1 (2)
ATRIBUTOS (3)	Puerto USB	2	3	1
ATRIBUTOS (3)	Salida de audio	Digital y óptica	Digital y óptica	Coaxial y digital
ATRIBUTOS (3)	Conexión a internet (WiFi y Ethernet)	Sí	Sí	–
ATRIBUTOS (3)	Base giratoria	–	Sí	–
ATRIBUTOS (3)	Entrada VGA para computadoras	–	–	1
	Resaltamos	Compatible con 3D e incluye dos lentes pasivos. Presenta ranura para memorias flash SDXC.	Compatible con 3D e incluye seis lentes pasivos. Compatible con computadoras ultraportátiles con WiDi.	Puerto USB compatible con video en formato FullHD (MPEG 4) y video estándar (MPEG 2).

NOTAS:
(1) Todos los modelos ofrecen 1 año de garantía.
(2) Entrada compartida con la entrada A/V RCA.
(3) Para mayor información sobre características como WiFi, HDMI, MHL, etcétera, consulta nuestro glosario de términos.
(4) Todos los modelos te ofrecen una entrada de RF para conectar el televisor a una antena y una entrada de A/V RCA.

Simbología

E=Excelente MB=Muy bueno B=Bueno R=Regular

Toshiba
50L7300UM
50”
1080p (con función WiFi)
A/53 y A/72
México
MB
E
MB
MB
E
Promedio
3
1
1 (2)
2
Digital y óptica
Sí
Sí
1
Incluye teclado inalámbrico para facilitar la navegación por internet. Compatible con ultraportátiles con WiDi.



¿Cuánta energía consume un televisor LCD LED?

Para que tengas un dato de referencia, el Laboratorio realizó mediciones de consumo eléctrico que, de manera representativa, te permitirán identificar el nivel de consumo de energía por hora en cada tamaño de pantalla analizado en nuestro comparativo.

Podemos adelantarte que estos televisores no representan un consumo de energía demasiada alto, como en el caso de las lavadoras de ropa o los hornos eléctricos. Sin embargo, apreciarás que es mejor ajustar las condiciones de luz de tu sala a un nivel de luz moderado (similar al de una sala de cine) para apreciar mejor tus películas y programas de TV, amén de ahorrar dinero en el proceso.

Televisores de 32”

◗ Si ajustas tu televisor en el modo de imagen de “cine” o “película”, ideal para un ambiente de penumbra en tu sala, el consumo de energía por cada hora de uso será de aproximadamente 50 Watts-hora (Wh), lo que equivaldría –si existiese– a tener encendido un foco de 50 Watts durante una hora. Para lograr este ambiente de “sala de cine”, deja sólo una lámpara de baja potencia encendida y evita que la luz del sol entre por la ventana.

◗ Si decides ver un partido de futbol o algún evento deportivo en el modo de imagen “deportes” o “vívido” –que suele consumir más energía por el brillo y contraste–, el consumo de energía será ligeramente mayor, alrededor de 55 Wh.

Televisores de 39” a 42”

• En el modo de “cine”, el consumo de energía durante una hora podrá llegar a ser de alrededor de 65 Wh (30% mayor que en los televisores de 32”).

• En el modo “vívido”, el consumo se incrementa notablemente: 99 Wh durante una hora, que equivaldría a tener encendido un foco de 100 Watts durante esa hora (100% mayor que en los televisores de 32”).

Televisores de 47” a 50”

• En el modo de “cine”, el consumo de energía aumenta moderadamente, por lo que durante una hora podrá llegar a ser de aproximadamente 75 Wh (50% mayor que en los televisores de 32”).

• En el modo “vívido”, el consumo es de alrededor de 105 Wh durante una hora (aproximadamente 110% mayor que en los televisores de 32”).

Nota importante: Los valores señalados son sólo una referencia y representan un valor de consumo eléctrico promedio, que puede variar según los ajustes de imagen y sonido que el usuario puede llevar a cabo, y no incluyen el consumo eléctrico agregado por otros aparatos: reproductor DVD o Blu-ray y sistemas de audio.

¿Con o sin 3D? He ahí el dilema

Si estás interesado en adquirir un equipo con este tipo de tecnología, toma en cuenta los siguientes puntos:

◗ Existen dos tecnologías principales: una basada en usar **anteojos activos** –que requieren una batería recargable en su interior–, y otra en **anteojos pasivos** –más baratos y ligeros–.

◗ El primer tipo funciona haciendo que un ojo vea a la vez, y por un instante, la imagen en pantalla; luego hace lo mismo con el otro ojo; y así sucesivamente para lograr el efecto de 3D.

◗ Los lentes pasivos funcionan procesando la imagen creada en la pantalla del televisor.

El efecto final de 3D es ligeramente distinto en cada tecnología y cada persona podrá percibirlo de manera diferente: alguna de ellas podría resultar más cansada para la vista o generar imágenes más brillantes que la otra, o incluso percibirse con un efecto 3D con mayor profundidad. Por lo anterior, te recomendamos que asistas a una tienda departamental donde tengan una sala de exhibición para que compares los distintos modelos (en nuestro análisis sólo te informamos sobre el nivel de desempeño del televisor en imágenes planas 2D).

◗ No bases tu compra considerando exclusivamente el factor “precio” de los lentes, sean activos o pasivos.

◗ Adquiere un reproductor Blu-ray compatible con 3D y películas que incluyan el logotipo Blu-ray 3D –preferentemente sólo aquellas en las cuales valga la pena verlas en 3D, como películas de acción y animadas–.

Precios mínimos y máximos de televisores en la Ciudad de México y zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey

Levantados del 21 al 29 de octubre de 2013

Marca / Modelo / Tamaño / Resolución máxima / Sintonizadores digitales / País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana				Guadalajara	
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)
Televisores LCD LED de pantalla de 32"						
Samsung / UN32EH4003F / 32" / 720p / A/53 y A/72 / México	$ 3,899	Audio Mundo	$ 6,374	Sears (Galerías Coapa / Satélite)	$ 4,380	Bodega Aurrerá (Atemajac)
Sony / Bravia KDL-32R400A / 32" / 720p / A/53 y A/72 / México	$ 3,999	Mega Audio (2) / Sony Audio Polis	$ 7,099	Liverpool (Centro / Galerías Coapa / Satélite) / Sony (Satélite)	$ 4,124	Hyper Soriana
Panasonic / Viera TC-L32B6X / 32" / 720p / A/53 y A/72 México	$ 4,224	Mega Audio (Plaza Las Américas / Rep. del Salvador) / Sony Audio Polis	$ 6,299	Sears (Ecatepec)	$ 4,509	Muebles América (Plaza de los Mariachis)
Toshiba / 32L3200UM / 32" / 1080p / A/53 / México*	–		–	–	–	
LG / 32LN530B / 32" / 720p / A/53 / México	$ 3,903	Viana (Matriz / Tacubaya)	$ 5,990	Bodega Aurrerá (Villa Coapa) / Walmart (Acoxpa / Pirules)	$ 5,099	El Gran Salto de Ekar de Gas (Jard. Univ) / El Salto Sin Nombre (Tlaquepaque)
AOC / LE32W164 / 32" / 720p / A/53 / México	$ 2,990	Soriana (Perinorte)	–	–	–	–
Atvio / ATV3213LED / 32" / 720p / A/53 / México	$ 3,390	Walmart (Acoxpa / Periferico Sur / Pirules / Universidad)	–	–	–	–
Philips / 32PFL1508 / 32"	$ 3,995	Chedraui (Coapa / Planco / Universidad)	$ 4,199	Coppel (Plaza Observatorio)	$ 3,999	Best Buy / Hyper Soriana
Philips / 32PFL3508 / 32"	$ 3,995	Chedraui (Coapa / Polanco / Universidad)	$ 5,499	Coppel (Arboledas)	$ 3,995	Chedraui
Televisores LCD LED de pantalla de 39" a 42"						
Sony / Bravia KDL-40R471A / 40" / 1080p / A/53 y A/72 México	$ 7,919	El Palacio de Hierro (Polanco / Satélite)	$ 10,999	Liverpool (Galerías Coapa / Perisur / Satélite) / Sony (Satélite)	$ 9,349	Sears (Gran Plaza)
Toshiba / 39L2300UM / 39" / 1080p / A/53 / México	$ 4,549	Sanborns (Las Américas)	$ 5,949	Sears (Ecatepec / Galerías Coapa / Universidad)	$ 4,999	Costco
Panasonic / Viera TC-L39B6X / 39" / 1080p / A/53 y A/72 / México	$ 6,499	Audio Mundo	$ 9,099	Coppel	–	–
Samsung / UN39EH5003F / 39" / 1080p / A/53 y A/72 / México	$ 6,591	El Palacio de Hierro (Perisur / Polanco / Satélite)	$ 8,924	Sears (Galerías Coapa / Satélite)	$ 6,695	Chedraui
Sharp / Aquos LC39LE441u / 39" / 1080p / A/53 y A/72 / México	$ 6,999	Costco (Polanco)	$ 10,999	Sanborns (Perisur / Villa Coapa)	$ 6,999	Costco
LG / 42LN5300 / 42" / 1080p / A/53 / México	$ 6,825	Viana (Matriz / Tacubaya)	$ 10,399	Sanborns (Villa Coapa)	$ 6,918	Muebles América (Plaza de los Mariachis)
Polaroid / PTV4003LED / 39" / 1080p / A/53 / México	$ 5,990	Walmart (Miramontes / Periférico Sur / Pirules / Universidad)	–	–	$ 5,990	Walmart (Revolución / Vallarta)
TLK / TLK-40LED / 40" / 1080p / A/53 / México	$ 5,999	Soriana	–	–	$ 5,999	Soriana (Río Nilo)
Speler / SP-LED40 / 40" / 1080p / A/53 / México	$ 5,495	Chedraui (Coapa / Polanco / Universidad)	$ 5,990	Soriana	$ 5,495	Chedraui
Philips / 39PFL3708 / 39"	$ 5,890	Walmart (Periferico Sur)	$ 6,799	Best Buy (Acoxpa / Polanco)	$ 5,995	Chedraui

*No se encontró el producto en las tiendas visitadas para la recopilación de precios.
Nota: Puedes solicitar las direcciones de los establecimientos que se muestran en el cuadro, en el teléfono 5625 6700 ext. 1621 o en el correo **quienesquien@profeco.gob.mx**

		Monterrey			
Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
$ 6,374	Sears (Gran Plaza)	$ 4,199	Mueblería Elizondo (Madero / Santo Domingo)	$ 6,300	IMSS
$ 7,099	Liverpool Andares	$ 4,124	Soriana (San Miguel)	$ 7,099	Liverpool (Galerías)
$ 7,299	Liverpool Andares	$ 4,099	Mueblería Elizondo (Escobedo / Madero / Santo Domingo)	$ 6,490	Nuevo Mundo (Centro)
–	–	–	–	–	–
$ 5,999	Best Buy / Mercado Soriana (Calzada) / Soriana (Río Nilo)	$ 4,399	Sam's Club (Universidad)	$ 5,999	Famsa (San Bernabé) / Soriana (Aztlán)
–	–	$ 2,990	Soriana (Lincoln / San Nicolás)	–	–
–	–	$ 3,390	Walmart (Escobedo Nte. / Las Torres / Lincoln / Sendero)	–	–
–	–	$ 3,999	HEB (Acapulco / Cumbres / Hacienda los Morales / Lincoln / Gonzalitos) / Soriana (Central / Cumbres / La Fe / Las Torres / Lincoln / Los Ángeles / Mitras / Montes Berneses / Sn Miguel / Santo Domingo / Sendero)	$ 4,199	Coppel (Acapulco / Aztlán / Escobedo / Santo Domingo)
$ 4,714	Muebles América (Plaza de los Mariachis)	$ 3,597	Home Depot	$ 5,499	Coppel (Aztlán / Escobedo / Fresnos / Santo Domingo)
$ 10,999	Liverpool Andares	$ 8,799	Liverpool	$ 9,349	Sears (Galerías)
$ 5,949	Sears	$ 4,749	Costco	$ 5,599	Sears
–	–	$ 6,798	LM Bodegas	$ 9,099	Coppel (Aztlán)
$ 8,799	Best Buy	$ 5,990	Bodega Aurrerá	$ 8,235	Liverpool (Galerías)
$ 8,899	Radio Shack	$ 6,999	Costco	$ 9,349	Sanborns (Galerías) / Sears
$ 10,499	Best Buy / Soriana (Cordilleras)	$ 6,999	Pcel	$ 10,499	Soriana (Central / Los Ángeles)
–	–	–	–	–	–
–	–	$ 5,999	Soriana (Las Torres / Lincoln / Los Ángeles / Montes Berneses / San Miguel / San Nicolás / Santo Domingo / Sendero Lincoln / Sendero)	–	–
$ 5,990	Soriana (Río Nilo)	$ 5,990	Soriana (Las Torres / Lincoln / Los Ángeles / Montes Berneses / San Miguel / Santo Domingo)	$ 5,999	Soriana (Central)
–	–	$ 5,497	Costco	$ 5,890	Walmart

Precios mínimos y máximos de televisores en la Ciudad de México y zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey

Levantados del 21 al 29 de octubre de 2013

Marca / Modelo / Tamaño / Resolución máxima / Sintonizadores digitales / País de origen	Ciudad de México y zona metropolitana				Guadalajara	
	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)
Televisores LCD LED de pantalla de 40" y 42" con conexión inalámbrica a internet						
Samsung / UN40F5500AF / 40" / 1080p / A/53 y A/72 / México	$ 7,475	Viana (Matriz / Tacubaya)	$ 12,324	Sears (Galerías Coapa / Satélite)	$ 8,899	Radio Shack
Sony / Bravia KDL-42W650A / 42" / 1080p / A/53 y A/72 / México	$ 7,199	Famsa (Tacubaya)	$ 12,999	Liverpool (Centro / Perisur / Satélite)	$ 7,990	Hyper Soriana
Sony / Bravia KDL-42W801A / 42" / 1080p / A/53 y A/72 / México	$ 12,999	Sanborns (Las Américas)	$ 19,999	Liverpool (Centro / Galerías Coapa / Perisur / Satélite) / Sanborns (Galerías Coapa / Perisur / Universidad / Villa Coapa) / Sony (Perisir / Satélite)	$ 16,999	Sears
LG / 42LN5700 / 42" / 1080p / A/53 / México	$ 7,475	Viana (Matriz / Tacubaya)	$ 11,498	Comercial Mexicana (Valle Dorado) / Mega Comercial Mexicana (Arboledas)	$ 8,299	Costco
Panasonic / Viera TC-L42E6X / 42" / 1080p / A/53 y A/72 / México	$ 8,959	El Palacio de Hierro (Centro / Perisur / Satélite)	$ 13,999	Liverpool (Centro / Perisur)	$ 9,519	Sears
Televisores LCD LED de pantalla de 47" y 50"						
Panasonic / Viera TC-L47ET60X / 47" / 1080p (con función 3D y WiFi) / A/53 y A/72 / México	–	–	–	–	–	–
LG / 47LA6205 / 47" / 1080p (con función 3D y WiFi) / A/53 / México	$ 12,397	Liverpool (Polanco)	$ 15,490	Walmart	$ 13,995	Chedraui
Toshiba / 50L7300UM / 50" / 1080p (con función Wi-Fi) / A/53 y A/72 / México	$ 19,999	Sanborns (Galerías Coapa / Villa Coapa)	–	–	–	–
Sharp / Aquos LC-50LE441u / 50" / 1080p / México*	–	–	–	–	–	–

TIP Sin importar el televisor que hayas adquirido, si acostumbras reproducir películas piratas no obtendrás el mejor sonido ni video posibles.

TIP Recuerda que la máxima calidad de imagen se logra al reproducir en tu televisor una señal de alta definición o HDTV; pero si sintonizas los canales de televisión estándar o películas DVD, notarás que la imagen se ve un poco borrosa —sobre todo, al mirar los detalles—. Esto es perfectamente normal; se debe a que la señal de definición estándar (SDTV) utiliza 480 líneas para formar la imagen en lugar de las 720 o las 1080 líneas que ofrece la HDTV. Por lo anterior, la mejor manera de conectar tu televisor a un reproductor Blu-ray o una computadora es a través de la conexión HDMI.

		Monterrey			
Precio máximo	Tienda (Sucursal)	Precio mínimo o único	Tienda (Sucursal)	Precio máximo	Tienda (Sucursal)
$ 12,324	Sears (Gran Plaza)	$ 8,299	Costco	$ 11,999	City Club (Universidad)
$ 12,999	Liverpool Andares	$ 8,249	Soriana (Las Torres)	$ 12,154	Sears (Galerías)
$ 19,999	Fábricas de Francia / Liverpool (Andares)	$ 15,999	Liverpool	$ 16,999	Sears (Galerías)
$ 11,490	Comercial Mexicana (Mega Mercado) / Hyper Soriana / Soriana (Río Nilo)	$ 7,890	Mueblería Elizondo	$ 11,490	Soriana (La Fe / Las Torres / San Miguel)
$ 12,919	Sears (Gran Plaza)	$ 8,996	LM Bodegas	$ 12,599	Liverpool (Galerías)
–	–	$ 12,499	Costco	–	–
$ 14,025	Liverpool	$ 12,397	Liverpool	$ 15,490	Walmart (Las Torres / Miguel Alemán)
–	–	–	–	–	–
–	–	–	–	–	–

¿Tu propósito de Año Nuevo es ponerte en forma? ¡Nosotros te ayudamos! No te pierdas en nuestra próxima edición los estudios de calidad de Pastelillos, Alimentos adicionados en vitamina C y Básculas personales. ¡Feliz y muy saludable 2014!

FESTIVIDADES DECEMBRINAS EN EL MUNDO: FUEGOS QUE SE COMPARTEN

Desde hace miles de años, durante el solsticio de invierno se celebran importantes fiestas alrededor del mundo. ¡Acompáñanos a conocer algunas de las más interesantes!

Posadas

★ México

En estas fechas, los antiguos mexicas celebraban el nacimiento del Nuevo Sol, ofrendándole al dios Huitzilopochtli flores de nochebuena por su color rojizo, símil al de la sangre. Con la llegada de los conquistadores y la religión católica, la fiesta del nacimiento del Señor de la Guerra se convirtió en las posadas que tanto disfrutamos con ponche, cantos y piñatas.

Kwanza

★ Estados Unidos

Los afroamericanos de Estados Unidos (personas descendientes de los esclavos traídos de África) celebran sus raíces reuniéndose para contarse historias, tal y como lo hacían sus antepasados.

Gena y Leddet

★ Etiopía

Gena es la Navidad de los cristianos ortodoxos. Visten de blanco y ayunan por varios días. También suelen realizar juegos durante la fiesta de Leddet en los primeros días de enero, como carreras de caballos adornados o hockey con bastones.

Ta chiU

★ China

El 27 de diciembre se lleva a cabo este festival taoísta para atraer buenaventura. En él se busca comulgar con el cielo, haciendo linternas de papel. También, para tener suerte se acostumbra escribir tu nombre en un caballo de papel y quemarlo al final de una ceremonia.

Momias y el Viejo Zimmer

★ Letonia

Las personas se disfrazan de animales salvajes y salen a dar la vuelta cantando y bailando. Mientras los disfraces tradicionales son de paja, el Viejo Zimmer —un viejecillo que da regalos como Santa Clos— se viste de azul.

Krampus

★ Alpes europeos (Alemania, norte de Italia, Austria)

En algunos pueblos de los Alpes se mantiene una tradición muy antigua: la gente sale a las calles nevadas a ver el desfile de monstruos que buscan llevarse a los niños que se portaron mal. Es costumbre ir al mercado navideño a disfrutar de los juegos mecánicos y de la comida de temporada.

Diwali

★ India

Se celebra el triunfo del dios Ram sobre los demonios, iluminando templos, casas y plazas con miles de velas. La gente sale a hacer regalos a sus familiares, vistiendo ropa nueva y abriendo puertas y ventanas para dejar entrar a la fortuna.

Los mejores libros ilustrados de 2013

Luis Téllez, editor de Azoteq de Libros (azoteqdelibros.com), ha elegido para nosotros los mejores libros publicados en este año. ¿Qué te parece pedir uno de ellos de regalo?

Teléfono descompuesto

Ilan Brenman y Renato Mzoriconi
Fondo de Cultura Económica

Había una vez. Cuentos de cabeza y al revés

Vivian Mansour
El Naranjo

Uno de esos días

Karen Chacek
SM

Cuaderno de elefantes de Alfred H. Sullivan

Daniel Monedero y Rosana Mesa
CIDCLI

Como si fuera un juguete

Jorge Luján y Morteza Zahedi
Sexto Piso

Gráfico: Bruno Piña

Fuentes:
· Allen, M. (15 de octubre de 2009). "Taoism, Christmas and Ta Chiu". The Path of Water- 21st Century Taoism. Consultado el 7 de noviembre de 2007, en http://path-of-water.blogspot.mx/2009/10/taoism-christmas-and-ta-chiu.html
· EFE. (9 de noviembre de 2007). "La India celebra su Navidad hindú, el 'Diwali', en medio de fiebre consumista". Público.es. Consultado el 7 de noviembre de 2013, en http://www.publico.es/agencias/efe/15233/la-india-celebra-su-navidad-hindu-el-diwali-en-medio-de-fiebre-consumista
· Pérez, Paco. (4 de diciembre de 2010). "Cuetlaxochitl, VIP Tezcatlipuca/símbolo de la Nueva Vida". Delicias de la comida prehispánica y mexicana. Consultado el 7 de noviembre de 2013, en http://deliciasprehispanicas.blogspot.mx/2010/12/cuetlaxochitl-vip-tezcatlipuca-poinsett.html
· Nocent, Adrien. (1979). "La navidad ¿aniversario o sacramento?". Santander: Sal Terrae, pp. 14-22. Consultado el 7 de noviembre de 2013, en http://mercaba.org/LITURGIA/Nv/aniversario_sacramento.htm
· Spain Latvia. (4 de enero de 2012). "Navidad en Letonia-Ziemassvetki Latvija". Spain Latvia. Consultado el 7 de noviembre de 2013, en http://spainlatvia.blogspot.mx/2012/01/nochebuena-en-letonia-ziemassvetku.html
· Sutton-Redner, Jane. (21 de diciembre de 2009). "Christmas in ... Ethiopia". World Vision Magazine. Consultado el 7 de noviembre de 2013, en http://wvmagazine.wordpress.com/2009/12/21/christmas-in-ethiopia/

LAS DENUNCIAS QUE SE ATENDERÁN MEDIANTE EL USO DE LA APLICACIÓN SON:

1. Aplica **cargos extras** o incorrectos
2. **DISCRIMINA** o se reserva derecho de admisión
3. **Incumple** promociones
4. Bebidas fuera de las normas
5. **No entrega notas** o comprobantes
6. **NO EXHIBE PRECIOS** de alimentos y/o bebidas
7. No **respeta precios** exhibidos
8. **Obliga** el pago de propina
9. **Obliga el consumo** mínimo o por botella

PROCESO DE ATENCIÓN AL CONSUMIDOR

1. Usuario de teléfono inteligente con app **Profeco en 30** y contraseña previamente inscrito, envía denuncia

2. Una vez recibida la denuncia, la aplicación asigna un número de folio y se genera una orden de verificación y/o conciliación para que personal de **Profeco en 30** acuda al establecimiento.

MOTIVO DENUNCIA

MOTIVO DENUNCIA

3. El verificador acude al lugar de la denuncia en **30 minutos**

4. INICIA PROCESO CONCILIATORIO

5. Se genera el acta de conciliación

4. INICIA PROCESO DE VERIFICACIÓN

5. De ser el caso se inicia el procedimiento por infracción a la ley o medida de apremio, generando un número de expediente

EL**TURNO**DE→

Mara Escalante

Consumidora

Su talento ha sido rostro de diversos personajes cómicos como Doña Lucha o La Mujer Policía. Sin embargo, su verdadera personalidad es la de una mujer preocupada por gastar sólo lo necesario, dándose algunos gustos, pero sin llegar al exceso. Se declara amante de todo lo hecho en México y reconoce que su mayor reto no sólo es administrar su dinero, sino también su tiempo para darle valor a lo que realmente lo merece.

¿Qué rige tus compras: necesidad, inercia publicitaria, estado de ánimo?
Por inercia publicitaria definitivamente no. Soy muy controlada en ese sentido. Las compras que realizo son por necesidad, para mi show y vestuario. Y, claro, alguno que otro gusto. Por supuesto que me apapacho con algo, como chocolates y pasteles, sobre todo, cuando ando de pronto con la energía baja.

Describe qué haces cuando vas a comprar algún producto electrodoméstico.
Voy a la tienda donde venden el producto, le pregunto al vendedor sobre las funciones, la capacidad, cuánta energía consume y comparo precios entre diferentes marcas. No reviso las etiquetas, confío plenamente en lo que me dice el vendedor.

¿Con Doña Lucha nos podemos identificar las mujeres mexicanas? ¿Así somos en realidad?
Es un arquetipo. Tiene defectos y virtudes, y de ahí cada quien puede identificarse. Por ejemplo, es una mujer "luchona", que se las ingenia para estirar el gasto, que tiene que sacar adelante a los hijos, cariñosa y sobreprotectora; puntos que considero son algunos de los vicios de carácter cultural de las mujeres mexicanas. Y el más importante es que Doña Lucha es el pilar y el eje de la familia.

En el ámbito profesional, ¿en qué inviertes más?
En pelucas, vestuario, sueldo de la sastre, maquillajes y cremas. Ahí sí invierto mucho, porque como utilizo mucho maquillaje trato de comprar una buena crema o un buen exfoliante para cuidar mi cara.

Regularmente, ¿dónde haces tus compras?
Combino lugares, por ejemplo, no cuento con membresía de ninguna de las cadenas a granel, porque siento que gastas mucho y terminas comprando lo que no necesitas. Mi despensa la hago entre el mercado y algunas tiendas medianas. Me gusta ir al Centro porque ahí encuentro accesorios a buen precio para mi show, y aunque algunas no ofrezcan garantía, no pasa nada si deja de funcionar al poco tiempo.

¿Para qué utilizas tu aguinaldo?
No recibo aguinaldo, pero durante todo el año ahorro un poco para los regalos, la cena, etcétera.

¿Cuál es tu método de ahorro?
Voy guardando un poco de dinero en el banco, ya que trato de vivir dentro de mi presupuesto. Aunque, a decir verdad, ha sido una cultura que me ha costado mucho desarrollar.

¿Y las ofertas?
Sólo las que llegan por catálogo. Pero siempre y cuando sean para comprar algo que necesito.

Foto: Cortesía Mara Escalante

Televisión digital terrestre:

Este año comenzó en Baja California el tan anunciado —y temido— "apagón analógico", que no es otra cosa que la transición hacia la televisión digital. Esta tecnología ha reinventado la forma de ver televisión en varios países del mundo, y se espera que las innovaciones continúen. Conoce cómo funciona y por qué ha sido tan esperada.

Gracias a la llegada de la televisión digital terrestre (TDT), la llamada "caja tonta" ha dejado de serlo. Esta nueva forma de acceder a contenidos, además de llevar la imagen y el sonido a un nivel que replica la realidad, permite la interactividad con el espectador, permitiéndole no sólo elegir cómo quiere ver sus programas favoritos, sino hasta participar en ellos.

Además, esta "nueva forma de ver la televisión" abre las puertas a una mayor oferta de contenidos y canales, pues con ella se aprovecha mejor la infraestructura de transmisión y recepción.

Del estudio hasta tu pantalla

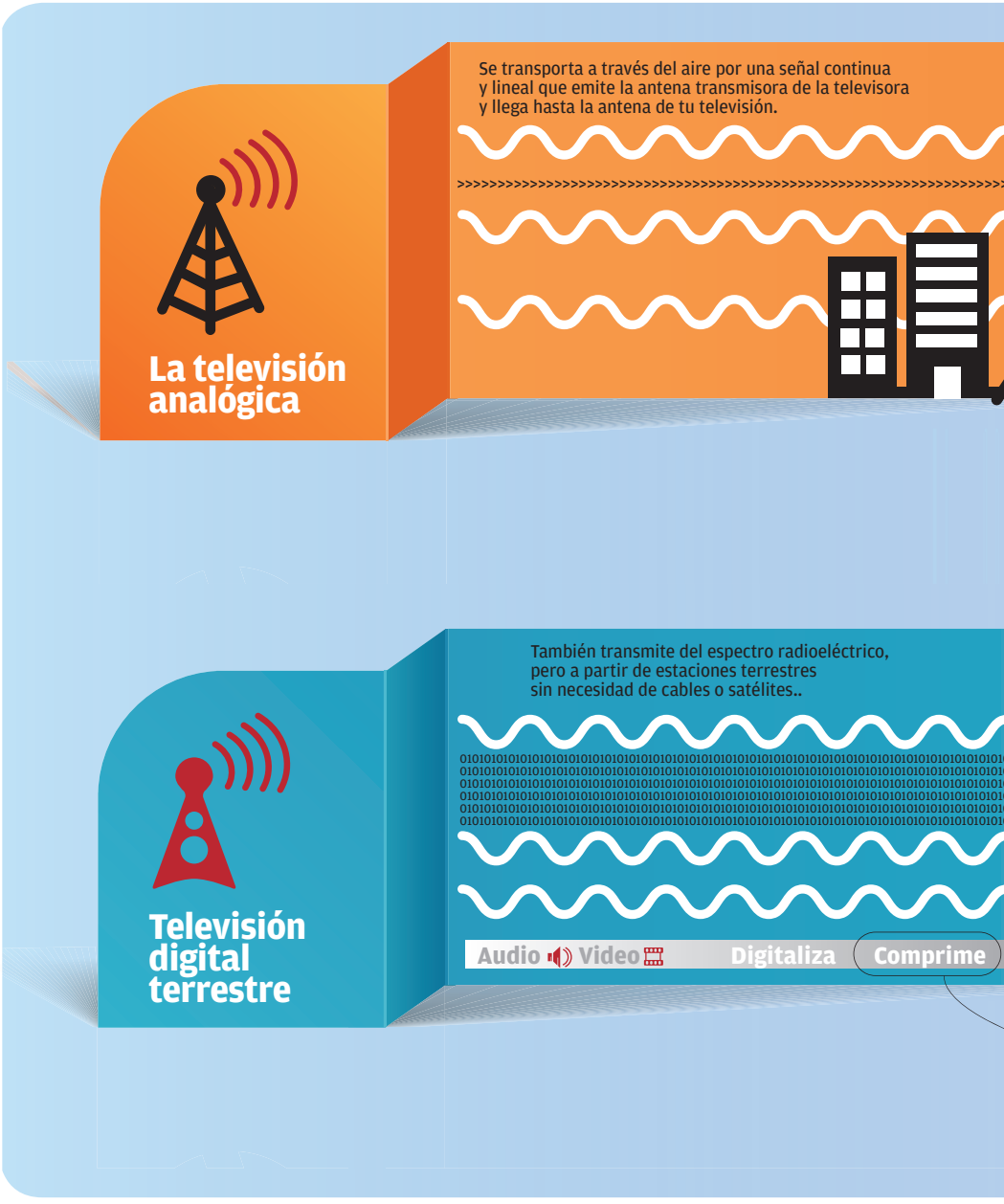
La señal analógica, que es la programación abierta y gratuita a la que estamos acostumbrados, se transporta a través del aire por una señal continua y lineal que emiten las antenas transmisoras de las televisoras y que llega hasta la antena de tu televisión.

Estas señales o frecuencias se miden en megahertz (MHz); la suma de todas ellas, junto con las de radio y otras señales satelitales, conforma el espectro radioeléctrico, que en México va de los 45 a los 806 MHz.

A cada canal le corresponde una frecuencia de 6 MHz, la cual es el espacio radioeléctrico por donde puede viajar o, más específicamente, el ancho de banda, como si se tratara del carril de una carretera.

El problema que presenta esta forma de transmitir, es que la señal se va debilitando conforme se aleja de la emisora. Además, si hay tormentas u obstáculos en su camino —como montañas o muchos edificios— sufre alteraciones que afectan su calidad tanto en imagen como en sonido. De ahí la estática, "nieve" y las molestas líneas horizontales que no te permiten ver tu programa con nitidez.

La señal digital no sólo brinda una calidad de imagen y sonido mayor, también permite la interactividad



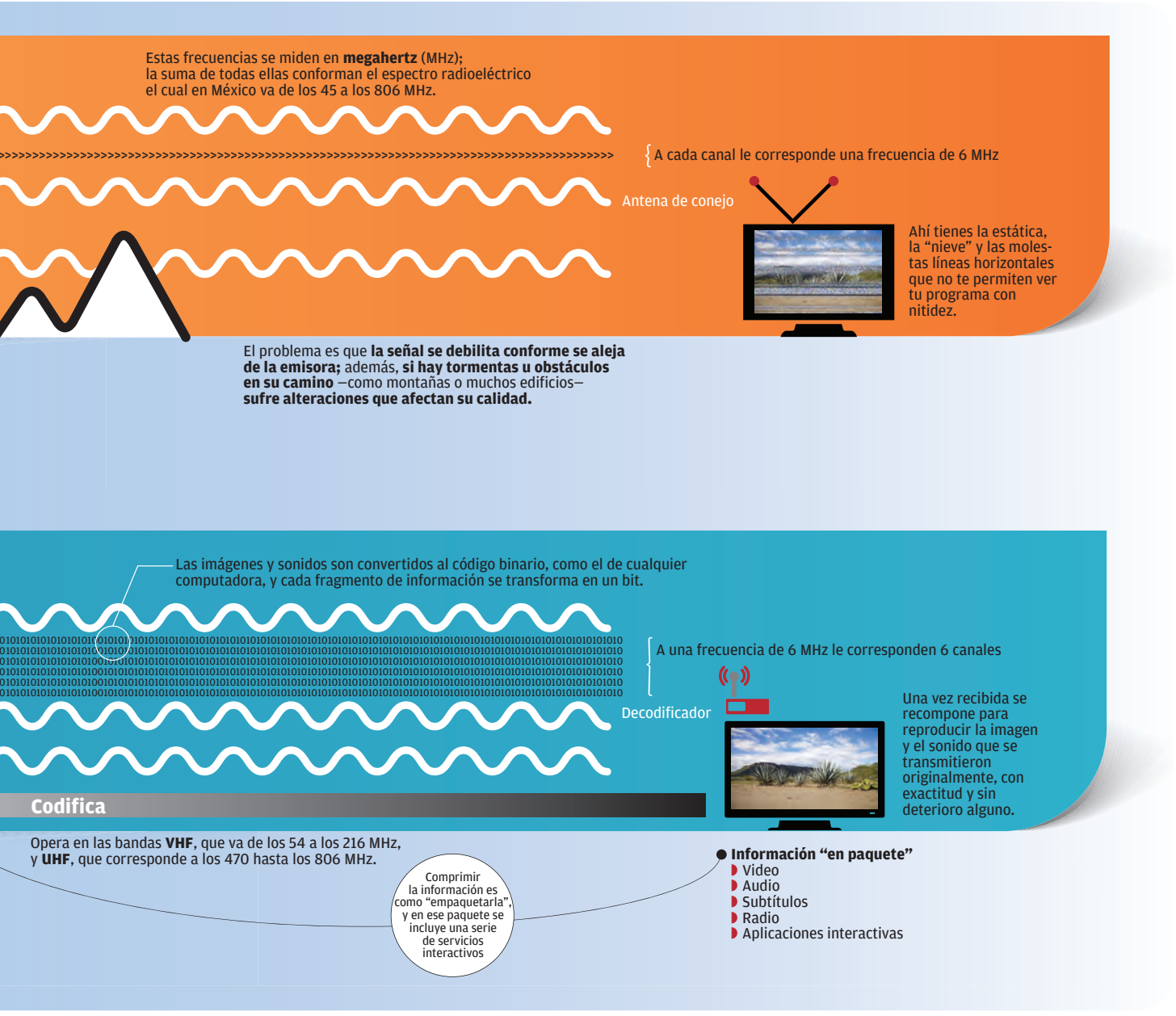
Nueva norma para televisiones y decodificadores

El pasado 12 de diciembre se publicó en el Diario Oficial de la Federación la Norma Oficial Mexicana **NOM-192-SCFI/SCT1-2013**, Telecomunicaciones – Aparatos de televisión y decodificadores – Especificaciones, la cual obliga a los proveedores de televisores a incluir la leyenda: "no sintoniza transmisiones de televisión digital conforme al estándar A/53 del Advanced Televisión Systems Comittee", o "NO recibe señales de televisión digital".

Dicha norma también señala que, a partir de 2014, sólo se podrán vender televisores capaces de recibir y reproducir, cuando menos, las señales que se transmitan con el estándar A/53 del ATSC, siendo recomendable que sean capaces de recibir señales A/72. Conforme a lo anterior, dichos televisores deben ser capaces de recibir, sintonizar y reproducir las señales de TDT; es decir, cuando menos, formatos HDTV y SDTV.

Por su parte, la señal de televisión digital terrestre utiliza estaciones terrestres sin necesidad de cables o satélites. Bajo esta tecnología, las imágenes y sonidos son convertidos a código binario, utilizando un sistema de información similar al de una computadora. Así, cada fragmento de imagen, sonido o información se transforma en un bit, que en conjunto con los otros bits que componen el contenido, se difunde a través de ondas terrestres para ser sintonizado por medio de antenas —ya sea de una televisión o de un decodificador— que operen en las bandas VHF (very high frecuency o de muy alta frecuencia), que va de los 54 a los 216 MHz, y UHF (ultrahigh frecuency o ultra alta frecuencia), que corresponde de los 470 hasta los 806 MHz. Una vez recibida la información, se recompone para reproducir la imagen y el sonido que se transmitieron originalmente, con exactitud y sin deterioro alguno, tal y como pasa con un archivo que se envía por internet.

La fidelidad que caracteriza a la señal digital se debe a que mediante este sistema las



señales emitidas no sufren interferencias. La TDT transmite una calidad de imagen mínima de definición estándar (SDHTV), que es como un DVD, y puede transmitir en alta definición (HD) y con un sonido 5.1.

Pero además, en el espacio de 6 MHz —por el que viaja una sola frecuencia de televisión analógica—, pueden transmitirse hasta seis canales de TDT sin que se produzcan interferencias entre ellos, gracias a la llamada "compresión digital" que te explicamos a continuación.

Adiós a la "caja tonta"

La innovación de la TDT no se queda sólo en la imagen y sonido, pues ahora podremos interactuar con los programas que estemos viendo. En este formato, no sólo el audio y el video se pueden digitalizar, sino también otro tipo de información, tal y como ocurre con los archivos de internet.

Comprimir la información es como "empaquetarla", y en ese paquete se incluye una serie de servicios interactivos variados; tal como sucede con tu *smartphone*.

Ventajas de la TDT

- Mayor aprovechamiento del espacio radioeléctrico. Permite la multicanalidad, es decir, el aumento de la oferta televisiva.
- Elimina por completo la vulnerabilidad de la señal por los canales adyacentes; esto es, o llega completa y clara, o no llega.
- Capacidad de transmitir calidad HD en la imagen y sonido envolvente 5.1.
- Permite los servicios interactivos.

Por ejemplo, si estás viendo un partido de futbol y un jugador desconocido mete un gol, con tu control remoto podrás obtener información sobre ese futbolista; además de enterarte de las fechas y horarios de los próximos partidos que te interesen. Igualmente, tendrás la posibilidad de participar en concursos, responder encuestas o poner subtítulos o doblajes en el idioma que elijas.

Cabe mencionar que muchos de estos servicios y contenidos dependen de la emisora. Es decir, no todos los programas ni todos los canales ofrecen todas o algunas de estas opciones.

Con la TDT podrás ver televisión en formatos de mayor tamaño, incluso mayores al HD

¿Qué es ATSC?

Advanced Television System Committee es la plataforma de TDT elegida para México, la cual ya está en uso en el resto de América del Norte. Entre sus características principales se cuenta con gran calidad de audio y video y amplia capacidad de almacenamiento (que permite transmitir gran cantidad de contenidos tanto en HD como en SD), pero no transmite a dispositivos móviles. Sin embargo, no es la única plataforma:

DVB-T (Digital Video Broadcasting-Terrestrial): se utiliza en Europa, Colombia y Paraguay. Se trata de una mezcla entre movilidad y capacidad de almacenamiento.

ISBD-T (Integrated Services Digital Broadcasting-Terrestrial): es el estándar japonés y ya se utiliza en la mayoría de los países de Sudamérica. Apuesta principalmente por la movilidad, pero cuenta con poca capacidad de almacenamiento.

DTMB (Digital Terrestrial Multimedia Broadcast): se utiliza solamente en China y combina también movilidad con almacenamiento.

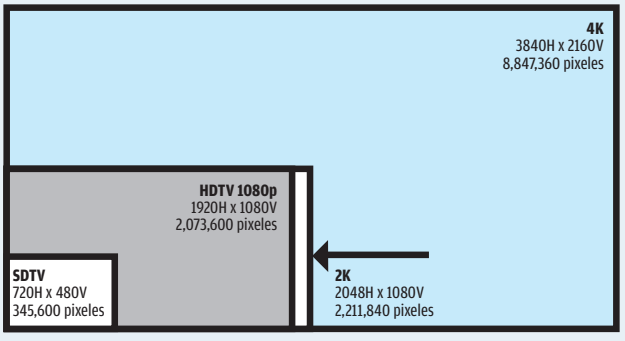
Formatos de producción y transmisión

Con la TDT, los formatos en baja definición quedan fuera, dando paso a la transmisión de imágenes más nítidas. Esto quiere decir que podrás ver en televisión formatos de mayor tamaño. Como mínimo verás en calidad de DVD (es decir, en definición estándar) y en HD siempre que sean transmitidos de origen en este formato —lo cual depende de cada compañía emisora—.

LDTV	SDTV	HDTV
Baja definición (TV analógica)	Definición estándar	Alta definición
320 x 240	720 x 480	1080 x 1920
76,800 pixeles	345,600 pixeles	2,073,600 pixeles
Cada cuadro 0.08 Mpx	Cada cuadro 0.6 Mpx	Cada cuadro 1 Mpx
25 cuadros/segundo	30 cuadros/segundo	60 cuadros/segundo

Pero como la tecnología no se queda ahí, ya existen formatos mucho mayores al HD y aparatos de televisión capaces de transmitirlas. No obstante, en el mundo todavía son muy escasos los contenidos en ese formato para televisión, por lo que un aparato receptor capaz de reproducirlo sería muy poco aprovechado en este momento. No obstante, la TDT abre las puertas para que en un futuro no muy lejano puedas disfrutarlos desde el sillón de tu sala.

Para que te des una idea de los formatos que existen en la actualidad, revisa el siguiente esquema, que reproduce a escala el tamaño de los formatos.



Fuentes
· Comisión Federal de Telecomunicaciones (s.a.). "¿Qué es la TDT?". Consultado el 7 de noviembre de 2013, en http://www.cft.gob.mx:8080/portal/wp-content/uploads/2012/12/INFOGRAFIA-TDT.jpg
· Instituto Federal de Telecomunicaciones. (2013). "Televisión Digital Terrestre". Consultado el 11 de noviembre de 2013, en http://www.tdt.mx/tdt/
· Procuraduría Federal del Consumidor. (Mayo 2013). "La TDT en México". *Revista del Consumidor*. No. 435. Pp. 68-71.
· Sánchez, Carlos. (24 de septiembre de 2013). "De la señal analógica a la señal digital". Consultado el 10 de noviembre de 2013, en http://prezi.com/qioa12istg6f/de-la-senal-analogica-a-la-senal-digital/

Todos estos servicios puedes encontrarlos en las delegaciones y subdelegaciones. Localiza la tuya.

PROFECO servicios

Te invitamos a conocer nuestros canales de contacto y a utilizar las herramientas a tu disposición para defender tus derechos:

Revista del Consumidor en Línea: consulta los estudios de calidad, Tecnologías Domésticas, programas de radio y TV, además de *webcasts*, *podcasts* y artículos sobre consumo inteligente. Visita **revistadelconsumidor.gob.mx**

Contacto ciudadano: es el espacio de atención ciudadana en el que proveedores y consumidores pueden realizar trámites, como solicitudes de calibración de instrumentos de medición, venta de hologramas y asesoría en general. Escríbenos a **contacto_ciudadano@profeco.gob.mx**

Brújula de compra: suscríbete a este *newsletter* para recibir artículos, análisis de precios, estudios comparativos y recomendaciones para ahorrar y comprar con conocimiento. Encuéntralo dentro de **profeco.gob.mx**

Registro Público para Evitar Publicidad: para evitar recibir publicidad no deseada en tu teléfono, inscribe tu número al **9628 0000** (DF, zona metropolitana, Guadalajara y Monterrey) o **01 800 962 8000** (resto del país).

Concilianet: cero filas, cero espera, cero papel. Sólo necesitas una computadora con acceso a internet y la disposición de hacer valer tus derechos. En **concilianet.profeco.gob.mx** puedes presentar tu queja con los proveedores que ya concilian en línea.

Asesorías: ponte en contacto directo con los especialistas en derechos del consumidor en **asesoria@profeco.gob.mx**

Quién es Quién en los Precios: herramienta en línea para consultar el precio de cerca de 2 mil productos de abarrotes, carnes, lácteos, frutas, verduras, electrodomésticos, línea blanca y medicamentos en 23 ciudades del país.

Buró comercial: ¿quieres saber el número y motivo de quejas o reclamaciones contra proveedores, así como si los contratos de adhesión que utilizan contienen cláusulas abusivas o inequitativas? Consúltalo en **burocomercial.profeco.gob.mx**

Asociaciones de consumidores: únete con tus vecinos y amigos para defender tus derechos como consumidor, protegerte de proveedores abusivos y difundir la cultura de un consumo responsable. Contáctanos en **asociaciones@profeco.gob.mx**

Procitel: a través del Programa de Citas por Teléfono es posible concertar un encuentro en tu delegación o subdelegación **Profeco** para iniciar un proceso de queja contra algún proveedor. Para hacer uso de este servicio, comunícate al **Teléfono del Consumidor**.

Teléfono del Consumidor: recibimos tus dudas, quejas y denuncias. Ten siempre a la mano el **5568 8722** (DF y zona metropolitana) y **01 800 468 8722** (resto del país).

Síguenos en Twitter: @profeco

DIRECTORIO de delegaciones

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

OFICINAS CENTRALES

Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, México DF.

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)

Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo. Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

DELEGACIONES PROFECO

AGUASCALIENTES

Juan de Montoro #103, col. Centro, CP 20000, Aguascalientes. Tel. (01 449) 915 9460 y 915 1082

BAJA CALIFORNIA

Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca, a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zina del Río, CP 22320, Tijuana. Tel. (01 664) 684 8795

Subdelegación: Palacio Federal Mexicali, Manzana 11, Lote 76 de Calzada Independencia y Av. De los Pioneros #1005, CP 21000, Mexicali. Tel. 557 3084 y 557 3085

BAJA CALIFORNIA SUR

Jalisco s/n, esq. Francisco I. Madero, col. Pueblo Nuevo, CP 23060, La Paz. Tel. (01 612) 125 3887

CAMPECHE

Av. 16 de Septiembre s/n, Palacio Federal, primer piso, col. Centro, CP 24000, Campeche. Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

COAHUILA

Blvd. Venustiano Carranza #2879, col. La Salle, CP 25240, Saltillo. Tel. 416 5445, 415 9556 y 416 7544

Subdelegación: Av. Matamoros #1285 Poniente, col. Centro, CP 27000, Torreón. Tel. 712 6406 y 716 9674

COLIMA

José Antonio Torres, esq. Av. Rey Colimán #402, col. Centro, CP 28000, Colima. Tel. 314 6949, 312 7991 y 92

Subdelegación: Balvino Dávalos #54, esq. Carrillo Puerto, col. Centro, CP 28200, Manzanillo. Tel. 332 9180 y 332 9107

CHIAPAS

Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo de la Torre Chiapas, Sección A, Nivel 1, Col. Paso Limón, CP 29095, Tuxtla Gutiérrez. Tel. (01 961) 602 5943

Subdelegación: 8.ª Avenida Sur #46, col. Centro, CP 30700, Tapachula de Córdova y Ordóñez. Tel. 626 7501

CHIHUAHUA

Ramírez #2007, esq. Calle 22, col. Pacífico, CP 31030, Chihuahua. Tel. (01 614) 437 0770

Subdelegación: Benjamín Franklin #3220, centro comercial Plaza de Las Américas loc. 7-A, col. Anillo Envolvente del Pronaf, CP 32315, Cd. Juárez. Tel. (01 656) 613 5093, 613 5089 y 613 5087

DISTRITO FEDERAL

Centro (Benito Juárez, Gustavo A. Madero, Cuauhtémoc, Azcapotzalco): Dr. Carmona y Valle #11, 4º y 5º piso, col. Doctores, CP 06720. Tel. (01 55) 5578 1771

Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza): Azafrán #18 1er piso, col. Granjas México, del. Iztacalco, CP 08400. Tel. (01 55) 2636 0311

Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo): Toltecas #23, esq. Calle 10, col. San Pedro de los Pinos, CP 01180. Tel. 5273 9745, 5272 9847 y 5272 7511

Sur (Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Coyoacán y Xochimilco): Blvd. Adolfo Ruiz Cortines #5323, col. Isidro Fabela, del. Tlalpan, CP 14030. Tel. 5528 2293, 5528 4771, 5528 7419, 5528 7829 y 5528 8435

DURANGO

Zaragoza #110 Sur, col. Centro, CP 34000, Durango. Tel. 825 3322 y 27

ESTADO DE MÉXICO

Naucalpan: Av. 3 #47, entre Av. De las Torres y Blvd. Toluca, col. Fraccionamiento Industrial Naucalpan, CP 53370. Tel. 5576 6375 y 5576 6028

Nezahualcóyotl: Calle La Cucaracha #293, esq. Dr. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, CP 57000. Tel. 5743 5746, 5112 2741 y 5743 7866

Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, CP 54000. Tel. 5390 7539, 5390 8309 y 5390 9784

Toluca: Calle Santos Degollado Oriente #103, col. Centro, CP 50000. Tel. 215 7070 al 72, 215 5198 y 213 6372

Ecatepec: Av. Hank González #50, Mza. 44, pasillo 29 (Center Plaza Ecatepec), col. Valle de Anáhuac, CP 55210. Tel. 5774 5006

GUANAJUATO

Calle 5 de Mayo #341, col. Obregón, CP 37320, León. Tel. 716 6044, 716 5682 y 716 6808

Subdelegación: Av. Guerrero #1385, esq. Francisco Sarabia, col. Moderna, CP 36690, Irapuato. Tel. 635 2414 y 15

GUERRERO

Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, CP 39300, Acapulco. Tel. 483 1558, 483 5885 y 483 9363

Subdelegación: Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, CP 40000, Iguala. Tel. 332 7450 y 51

HIDALGO

Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, CP 42060, Pachuca. Tel. 714 0636, 714 0690 y 714 3419

JALISCO

Calle Marsella #49 (entre calle Pedro Moreno y Morelos), 2.º piso, Sector Juárez, col. Americana, CP 44160, Guadalajara. Tel. 3615 7383, 3615 7393 y 3616 7667

MICHOACÁN

Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, CP 58280, Morelia. Tel. 315 6150, 315 6307 y 315 6255

MORELOS

Av. Morelos No. 277, Col. Centro, CP 62000, Cuernavaca. Tel. 314 5918 al 22 y 314 5877

NAYARIT

Av. México Sur #142, col. Centro, CP 63000, Tepic. Tel. 212 3457, 210 2525 y 213 6541

NUEVO LEÓN

Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, CP 64460, Monterrey. Tel. 8347 4849 y 8347 8222

OAXACA

Heroico Colegio Militar #1109, planta alta, col. Reforma, CP 68050, Oaxaca de Juárez. Tel. 513 4141, 513 4555 y 515 1478

PUEBLA

Calle 19 Sur #506, desp. 103, col. La Paz, CP 72160, Puebla. Tel. 232 6700, 246 1522 y 246 5861

QUERÉTARO

Constituyentes Oriente #102, planta baja y local 13, col. Quintas del Márquez, CP 76047, Querétaro. Tel. 223 5722, 223 5723 y 223 6263

QUINTANA ROO

Av. Coba lotes 9 y 11, planta alta, manzana 8, supermanzana 22, col. Centro, CP 77500, Cancún. Tel. 884 2634, 887 2877 y 884 2701

Subdelegación: Av. Juárez por 45 Sur, local 8 (interior Plaza Papagallos), col. Centro, CP 77710, Playa del Carmen. Tel. 803 1261 y 879 4484

SAN LUIS POTOSÍ

Librado Rivera 215 y 225, col. Del Valle, CP 78200, San Luis Potosí. Tel. 841 2500 al 03

SINALOA

Blvd. Francisco I. Madero #744 Poniente, col. Centro, CP 80000, Culiacán. Tel. 712 5848, 713 0742 y 716 0906

SONORA

Oaxaca #150, col. Centro, esq. con Escobedo, Edificio San Enrique CP 83000, Hermosillo. Tel. 214 9393 y 213 8618

Subdelegación: Chihuahua #169 Sur, entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, CP 85000, Ciudad Obregón. Tel. (01 644) 415 2588

TABASCO

Carmen Cadena de Buendía #133, col. Nueva Villahermosa, CP 86070, Villahermosa. Tel. 312 3795, 314 1575, 314 3122 y 314 5699

TAMAULIPAS

Juan B. Tijerina #925, esq. Nicolás Bravo, col. Centro, CP 87000, Ciudad Victoria. Tel. 312 9471, 316 1357 y 312 2296

Subdelegación: Blvd. Morelos #475-A, altos, col. Andaluzas, CP 88630, Reynosa. Tel. 922 7769, 922 7770 y 922 5460

Subdelegación: Av. Hidalgo #5004, 1.er piso, local 1 y 3, col. Sierra Morena, CP 89210, Tampico. Tel. 213 2432, 213 4764 y 213 7050

TLAXCALA

Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl, CP 90070, Tlaxcala. Tel. 462 7835, 462 2022 y 462 9990

VERACRUZ

Av. Salvador Díaz Mirón #2880, esq. con Calle Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno, CP 91918, Veracruz. Tel. 100 3891, 94 y 97

Subdelegación: Calle Cánovas #2, col. Centro, CP 91000, Xalapa. Tel. 812 4382, 817 3796 y 817 3359

YUCATÁN

Calle 49 #479-A, entre calles 54 y 56, col. Centro, CP 97000, Mérida. Tel. 928 5966, 923 6320 y 924 2466

ZACATECAS

Calle Fernando Villalpando #214, col. Centro Histórico, CP 98000, Zacatecas. Tel. 922 0460, 922 0611 y 922 8561

Estás a cinco clics de desahogar tu queja

Concilianet

concilianet.profeco.gob.mx

Concilianet es la herramienta de **Profeco** para resolver, vía internet, los conflictos que tengas con los proveedores participantes con cero filas, cero espera y cero papel.

Foto Arturo Buitrón

Algunos de los 74 proveedores que ya concilian en línea:

Aeroméxico • Acros • **Alaska Airlaines** • American Airlines • **Anáhuac** • Andrea• **Auto Gran Crédito Famsa** • Bodega Aurrera • **Bradescard** • Comisión Federal de Electricidad • **Club Inntegra** • Coordinados • **Copa Airlines** • Coppel • **Deremate.com** • Dorians • **El Portón** • Elite • **Envía** • Enlaces Terrestres Nacionales • **Fábricas de Francia** • Flecha Amarilla • **Futura** • Gas Natural de México • **Grupo Estrella Blanca** • Grupo Geo • **Grupo Metropolitano** • HP • **Hypercable** • KitchenAid • **LAN** • Lacsa • **Liverpool** • LG México • **Mabe** • Mas Tv • **Maxcom** • MaxiGas Natural • **Maytag** • Megacable • **Mercado Libre** • Mixup • **Nextel** • Norte de Sonora • **Office Depot** • Pacífico • **Presidente Club de Viajes** • Primera Plus • **RadioShack** • Redpack • **Sadasi** • Sams Club • **Saks** • Sanborn's • **Sears** • Suburbia • **Superama** • Taca • Telcel • Telecable • **Total Play** • Transportes Chihuahuenses • **Transportes Frontera** • TTur Renta de autobuses • **Vips** • VivaAerobus • **Viveica** • Volaris • **Walmart** • Whirlpool

Cólera

Tú puedes evitarlo:

Hierve o purifica el agua · Lava y desinfecta frutas y verduras
Cuece o fríe los alimentos · Lávate las manos antes de comer y después de ir al baño
Come en lugares limpios · Echa cal en la letrina.

Ante cualquier síntoma, acude al médico.

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Cofepris
Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Platillo *sabio*

El PSP se refiere a la posibilidad de integrar, en un solo plato, verduras, cereales, leguminosas o alimentos de origen animal que cumplan con los principios de una dieta equilibrada. Todos los ingredientes utilizados han sido cuidadosamente cuantificados para asegurar que las preparaciones sean agradables y nutritivas, es decir, que aporten energía, proteínas, vitaminas y minerales.

Además, se usan con moderación alimentos que los expertos en nutrición recomiendan no consumir en grandes cantidades, como azúcares refinados, carne roja, sal y grasas saturadas. Aquí te enseñaremos a preparar platillos nutritivos, económicos, deliciosos, prácticos e imaginativos.

Diciembre es un mes en el que la dieta tiende a desequilibrarse entre tanto festejo, terminando el año con algunos kilitos de más. Pero con la primera receta que te presentamos, ideal para tu cena navideña, no será así, pues sabiamente balancea las proteínas del pollo, con los deliciosos sabores de la manzana, las cebollitas cambray y las papas, entre otros vegetales ricos en carbohidratos, vitaminas, minerales y fibra.

Nuestra segunda opción no se queda atrás, también es una excelente alternativa para tus festejos. Se trata de un delicioso y mexicanísimo chile poblano —rico en vitaminas A y C, y excelente para eliminar colesterol—, relleno de mariscos, plenos de proteínas y minerales y con un bajo valor calórico... pero cuidado con el sodio.

¡Disfrútalos y felices fiestas!

El PSP está avalado por la nutrióloga María Rosa Ochoa Camposeco y elaborado por el chef Alejandro Castro Romero

Frutas y verduras de temporada

¿Sabes qué frutas y verduras son características de este mes? Te compartimos un listado de ellas para que te deleites y ahorres.

Frutas

- Caña
- Chicozapote
- Chirimoya
- Fresa
- Granada china
- Guayaba
- Jícama
- Lima
- Limón
- Mandarina
- Naranja
- Papaya
- Pera
- Piña
- Plátano
- Tejocote
- Toronja
- Uva
- Zapote negro

Verduras

- Acelga
- Aguacate
- Betabel
- Calabaza
- Col
- Espinaca
- Jitomate
- Lechuga
- Papa
- Pepino
- Tomate
- Zanahoria

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

Fotos : José Rodríguez. Chef: Alejandro Castro Romero

123. POLLO AL HORNO CON ENSALADA

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 611 · Proteínas 32 g · Grasa 21 g · Fibra dietética 5 g · Colesterol 116 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 1 pollo (1,200 kg) entero y sin vísceras
- 1 taza de yogur natural (250 ml)
- ½ kg de papitas cambray peladas
- 2 tazas de pan de centeno (120 g) seco, descortezado y en cuadritos
- 3 manzanas verdes golden delicious (510 g)
- ½ kg de uvas (rojas y verdes)
- 30 cebollitas cambray (300 g) sin rabo y despuntadas
- 300 g de tomates cherry
- 12 hojas de lechuga (180 g)
- 1 rama de apio (60 g) en cuadritos
- ¼ pza. de cebolla (60 g) picada
- 3 cucharadas de miel de abeja (30 ml)
- 3 cucharadas de aceite de oliva (30 ml), o el de tu preferencia
- 2 cucharadas de mantequilla (20 g)
- 1 cucharada de mostaza (10 g)
- 10 hojitas de salvia
- Tomillo fresco al gusto
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

❶ Calienta una sartén y vierte la mantequilla. Acitrona el apio y la cebolla. Añade la mitad de la salvia.

❷ Pela las manzanas, córtalas por la mitad y luego en gajos. Agrégalas a la sartén y saltéalas.

❸ Vierte el pan en la sartén, agrega el yogur y salpimienta. Revuelve todo.

❹ Lava y seca el pollo, tanto por dentro como por fuera. Salpimienta ambas partes frotándolo para que se impregne bien.

❺ Rellena el pollo con la mezcla anterior y cierra el hueco con papel aluminio.

❻ Coloca el pollo relleno en un molde para hornear y ponlo sobre la parrilla del horno previamente calentado a 190 °C.

❼ Hornea durante hora y media a dos horas, aproximadamente, volteándolo cada 15 minutos para que se dore por ambos lados.

Papas, cebollas y salsa:

❶ Escurre un poco de la grasa del pollo sobre un recipiente para hornear (½ taza aproximadamente). Vierte las cebollitas y las papas junto con unas ramas de tomillo fresco. Sazona con sal y pimienta recién molida y revuelve.

❷ Introduce el recipiente al horno y déjalo ahí hasta que las cebollas se doren y las papitas se cuezan.

❸ Una vez cocido el pollo, retíralo y coloca el molde para hornear sobre la estufa con la grasa restante. Añade 2 cucharadas de harina moviendo rápidamente. Agrega una copa de vino tinto y unas 4 o 5 hojas de salvia. Deja cocer hasta que espese sin dejar de mover la mezcla. Verifica la sazón y, si es necesario, añade una pizca de sal.

❹ Sirve el pollo con un poco del relleno. Acompaña con las cebollitas y baña con la salsa.

Ensalada:

❶ Mezcla las hojas de lechuga troceadas con las uvas y los tomatitos partidos por la mitad. Al momento de servir, sazona con el aderezo de aceite, miel y mostaza salpimentada al gusto.

124. CHILES POBLANOS RELLENOS CON MARISCOS

APORTE NUTRIMENTAL POR RACIÓN

Kilocalorías 611 · Proteínas 32 g · Grasa 21 g · Fibra dietética 5 g · Colesterol 116 mg

INGREDIENTES (6 RACIONES)

- 6 chiles poblanos (600 g), asados, pelados y desvenados
- 250 g de camarón pacotilla
- 250 g de filete de cazón
- 250 g de pulpo cocido
- 250 g de ostiones frescos
- 450 g de pasta cocida al dente y escurrida
- 1 cucharada de maicena (10 g)
- 1 kg de jitomate (la mitad cocido, la mitad pelado)
- ½ pza. de cebolla (120 g) finamente picada
- 1 zanahoria (100 g), picada en cuadritos
- 3 dientes de ajo (6 g), finamente picados
- 1 ramita de tomillo
- 1 hojita de laurel
- 1 pizca de estragón
- ½ taza de vino blanco (120 ml)
- ½ taza de media crema (120 ml)
- 4 cucharadas de mantequilla (40 g)
- 4 cucharadas de aceite (40 ml)
- 1 chorrito de vinagre (40 ml)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

1. Remoja los chiles limpios en agua con vinagre. Mientras, corta el cazón en cubos pequeños y sazona con sal y pimienta.
2. Coloca la mantequilla en una cazuela y acitrona la mitad de la cebolla y los ajos picados. Añade los mariscos y el pescado. Saltéalos por unos minutos. Retira de la sartén y reserva.
3. En la misma cazuela, calienta dos cucharadas de aceite e incorpora el jitomate picado. Deja que se cocine hasta que cambie de color.
4. Mientras, disuelve la maicena en el vino blanco y agrégalo a la cazuela del jitomate.
5. Vierte los mariscos y el pescado. Sazona con un poco de estragón, sal y pimienta. Deja hervir hasta que todo el guiso sazone y espese. Rellena los chiles.
6. Calienta otras dos cucharadas de aceite y acitrona el resto de la cebolla; sofríe el jitomate molido; incorpora la media crema, la zanahoria cocida y el apio. Sazona con una hoja de laurel, tomillo, sal y pimienta al gusto.
7. Sirve los chiles rellenos sobre una cama de tallarines o espagueti y baña con la salsa.

Puedes ver la preparación de estos platillos en video, en **Platillo Sabio Profeco**, programa de televisión, en Revista del Consumidor TV, y también en el sitio **revistadelconsumidor.gob.mx**

SUSCRÍBETE AHORA

$250

12 NÚMEROS POR EL PRECIO DE 10

CORRESPONDENCIA CON PORTE POR COBRAR
SOLAMENTE SERVICIO NACIONAL

REGISTRO POSTAL
RESPUESTAS
RP09-0278
AUTORIZADO
POR SEPOMEX

No necesita estampillas
Depositar en cualquier buzón

RESPUESTAS A
PROMOCIONES
COMERCIALES

Revista del **Consumidor**

Administración Postal núm. 40, CP 06140, México, DF

Renovación de suscripción

Suscripción nueva

Llenar con letra de molde

Nombre: _____

Dirección: _____

_____

Colonia: _____

Delegación o municipio: _____

Estado: _____ **CP:** _____

Teléfono: _____

Formas de pago

Correo: envía este cupón con giro inmediato a nombre de la Procuraduría Federal del Consumidor.

Fax: envía este cupón con tus datos completos y las referencias de tu tarjeta de crédito a los teléfonos **5553 0574** o **5516 6612.**

Teléfono: llama al **01 800 468 8722** lada sin costo desde cualquier lugar de la República, para pagos con tarjeta de crédito Visa o Mastercard.

Depósito interbancario: llama al **5516 6612** o **5212 0468**, desde el DF y zona metropolitana, o al **01 800 468 8722**, larga distancia sin costo, para solicitar línea de captura, referencia y convenio.

Multipagos: entra a **pagos.profeco.gob.mx**, regístrate, llena el formulario, selecciona el servicio y obtén tu suscripción.

Delegaciones: busca en estas páginas tu delegación **Profeco** más cercana, visítala y suscríbete.

Tus datos personales quedan protegidos conforme a los lineamientos para la protección de datos personales emitidos por el Instituto Federal de Acceso a la Información Pública (IFAI).

Si no recibes a tiempo tu revista, escríbenos a circulacion@profeco.gob.mx o llama a nuestro departamento de suscripciones a los teléfonos: 5516 6612, 5516 6939 y 5212 0468.